

UNIVERSIDAD
Galileo
Guatemala, C. A.

FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL DEPORTE

“Estrategia de Gestión para el entrenamiento de la técnica de Gimnasia Artística Femenina en niñas de 5 a 8 años de edad.”

Por:

Juan Pablo Monterroso Salazar

Asesor:

Lic. Alfonso Saravia Siliezar.

**TESIS presentada como uno de los requisitos para obtener el título de
Licenciado en Ciencia y Tecnología del Deporte**

Ciudad de Guatemala, Julio 2014.


Ciudad de Guatemala,
23 de septiembre 2013

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre ***Estrategia de Gestión para el Entrenamiento de la Técnica de Gimnasia Artística Femenina en niñas de 5 a 8 años de edad***, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



Juan Pablo Monterroso Salazar
Carné: 0037025

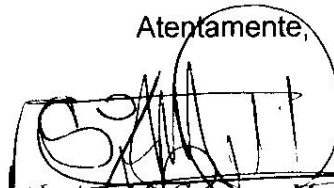
La Nueva Guatemala de la Asunción, 25 de septiembre de 2013

Señor
Juan Pablo Monterroso Salazar
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimado Señor Monterroso Salazar:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 23 de septiembre del año en curso, ha sido autorizado su tema de ***Estrategia de Gestión para el Entrenamiento de la Técnica de Gimnasia Artística Femenina en niñas de 5 a 8 años de edad***, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo de investigación al Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



Sergio Arnaldo Camargo Muralles, MSC

General y Licenciado

Decano

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

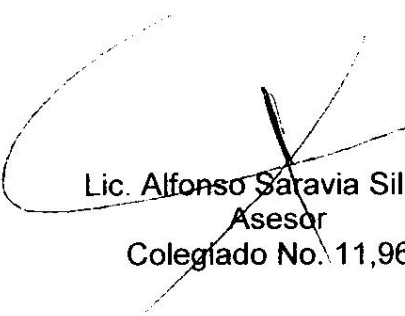
Ciudad de Guatemala,
27 de junio 2014

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis con el tema: "***Estrategia de Gestión para el Entrenamiento de la Técnica de Gimnasia Artística Femenina en niñas de 5 a 8 años de edad***", que corresponde al estudiante **Juan Pablo Monterroso Salazar**, con número de carné **0037025**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Ciencia y Tecnología del Deporte**, ha sido objeto de revisión del trabajo de graduación, elaborado por el estudiante, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,



Lic. Alfonso Saravia Siliezar
Asesor
Colegiado No. 11,963

Ciudad de Guatemala,
07 de julio 2013

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: ***Estrategia de Gestión para el Entrenamiento de la Técnica de Gimnasia Artística Femenina en niñas de 5 a 8 años de edad***, del estudiante ***Juan Pablo Monterroso Salazar***, con número de carné 0037025, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Ciencia y Tecnología del Deporte**, conjuntamente con el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963 y mi persona, después de revisarlo detenidamente y hacer las correcciones pertinentes, en mi calidad de revisor de redacción, estilo y ortografía, le informo que el trabajo de graduación ha cumplido con todos los requerimientos que exige la Universidad, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.



Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor Lingüístico
Colegiado No. 5,579

Nueva Guatemala de la Asunción, 23 de julio de 2013

Señor

Juan Pablo Monterroso Salazar

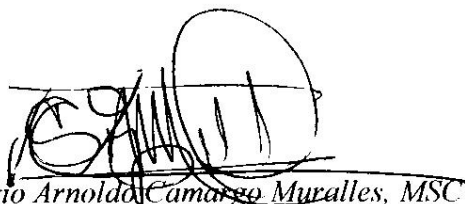
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

Presente

Estimado Señor Monterroso Salazar:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: ***Estrategia de Gestión para el Entrenamiento de la Técnica de Gimnasia Artística Femenina en niñas de 5 a 8 años de edad***, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciado en Ciencia y Tecnología del Deporte, esta Decanatura manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,



Sergio Arnoldo Camargo Muralles, MSC

General y Licenciado

Decano

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

AGRADECIMIENTOS

A mis padres: Rubén Monterroso y Carmen Salazar de Monterroso, quienes me formaron con las herramientas más importantes con las que se puede formar un ser humano: amor, ejemplo, perseverancia, conciencia social, valores humanos y estructura espiritual.

A mi esposa: Karla Bonilla: quien ha sido más que una compañera, fiel creyente de mis capacidades y un bastión para enfrentar los retos personales y profesionales.

A mi hijo: A ti Pablo Daniel, eres mi razón de seguir adelante ya que, marcando un ejemplo, podré luchar por darte las oportunidades para ser un hombre de bien y sobre todo guiarte por un buen camino. Espero que al leer estas líneas ya sepas que deseo que la vida me permita formarte y que de aquí deba partir tu deseo de superación y de constante lucha.

A mis atletas: Las que han fueron, son y serán. Las que espero después de tanto tiempo y lucha juntos, logre marcar una parte importante de su vida y que les sirva de ejemplo dentro y fuera de la práctica deportiva. Ustedes quienes son la razón para seguir luchando por un sueño olímpico. Que esta preparación académica sea parte de los medios para lograr alcanzar ese sueño.

A la Federación Gimnasia:
Que ha sido institucionalmente, la oportunidad para Desarrollarme como profesional en este ámbito.
Que ha creído en mí, permitiendo afrontar retos.
Espero que este sea un instrumento para el desarrollo De la gimnasia guatemalteca.

INDICE DE CONTENIDO

Página

INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO CONCEPTUAL	2
1.1. Antecedentes del Problema	2
1.2. Importancia de la investigación	3
1.3. Planteamiento del Problema	3
1.4. Alcance y Limites	4
1.4.1. Alcance	4
1.4.2. Limites	4
2. MARCO TEORICO	5
2.1. Caracterización de la gimnasia	5
2.2. Gimnasia Artística Femenina	5
2.3. Sistemas y tipos de competencias internacionales de Gimnasia	7
2.4. Características de las gimnastas	8
2.5. Consideraciones para la evaluación de gimnastas desde el punto de vista físico	8
2.6. Características Psicomotoras por grupo de edad	8
2.6.1. Características de los 5 y 6 años	9
2.6.2. Características de los 7 años	10
2.6.3. Características de los 8 años	11
2.7. Caracterización de la Gimnasia Artística Femenina según las capacidades físicas	13
2.7.1. Cualidades motrices específicas para la Gimnasia Artística Femenina	13
2.7.2. Fuerza	13
2.7.3. Flexibilidad o Movilidad Articular	14
2.7.4. Resistencia Anaeróbica	15
3. MARCO Metodológico	16
3.1. Objetivos	16
3.1.1. Objetivo General	16
3.1.2. Objetivos Específicos	16
3.2. Variable	17
3.3. Definición conceptual de la Variable	17
3.4. Operacionalización de la Variable	17
3.5. Los Sujetos	18
3.5.1. La Población o Universo	18
3.5.2. La Muestra	18
3.5.3. Instrumento de recopilación de Datos	18
3.5.4. Presentación de Datos	19
4. Conclusiones	27
5. Recomendaciones	28
6. Bibliografía	29
7. Anexos	30

INTRODUCCION:

El presente trabajo es la unificación de criterios, experiencias y conocimientos obtenidos durante mis 10 años de labor dentro de la federación nacional de gimnasia como entrenador así como las experiencias de un equipo de trabajo integrado por técnicos, entrenadores, dirigentes y maestros, todos relacionados con la enseñanza y práctica de la gimnasia.

Esta experiencia ha contado con el aporte de algunos documentos de federaciones deportivas ya desarrolladas, trabajo técnico de los entrenadores nacionales y extranjeros, logrando como resultado una guía técnica metodológica para los entrenadores de gimnasia artística de iniciación para beneficio del deporte federado a través de un buen trabajo de desarrollo gimnástico.

El nivel actual del desarrollo de la gimnasia deportiva exige un trabajo tenaz y sistemático encaminado al desarrollo de las cualidades físicas generales y especiales, al dominio de un alto grado de perfeccionamiento en la ejecución de los elementos gimnásticos y al logro de altos resultados en las competencias deportivas nacionales, continentales y de ciclo olímpico.

La escuela con la técnica correcta y el estilo gimnástico en la ejecución de los ejercicios se forman con mayor facilidad en la infancia.

Los jóvenes gimnastas pueden alcanzar la maestría deportiva a base de una preparación física multilateral especial motriz y técnica realizada en todas las etapas de enseñanza, basado en datos científicos sobre las posibilidades del organismo del gimnasta infantil o juvenil.

El fenómeno de la aceleración no da espacio para considerar que se desarrolla rápidamente todo el organismo. Es necesario planificar con cuidado la actividad motriz a lo largo de todo el periodo de formación de los jóvenes gimnastas, debiendo insistir en que es necesario mantener rigurosamente la sucesión prevista en los eslabones de la cadena hacia la maestría deportiva.

La labor de la iniciación deportiva y de quien tenga a cargo dicha tarea dependerá en gran medida la calidad de la formación de los futuros gimnastas. Esta guía pretende un nuevo enfoque acorde a la realidad nacional de nuestra disciplina deportiva con las exigencias que nos impone el desarrollo actual de la gimnasia artística.

El presente trabajo se origina debido a que no existe un documento que guíe a los entrenadores contratados por la FNG para iniciar su proceso de enseñanza-aprendizaje con las gimnastas que les sean asignados. Espero que el mismo logre este objetivo y que la federación pueda así estandarizar el trabajo de las gimnastas principiantes para el desarrollo de la pirámide generacional que es tan importante.

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Antecedentes del problema:

En los primeros días del mes de octubre de 1949 se formó la Federación Nacional de Gimnasia, la cual estaba integrada por oficiales del ejército siendo su primer presidente el sub-teniente Romeo Lucas García, ocupando las siguientes sedes: Escuela Politécnica Guardia de Honor, Tribunal del Campo Marte, Estadio mateo Flores, Gimnasio anexo al 7 de diciembre y Gimnasio actual. Se fundó con el objeto de participar en los VII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe que se realizaron en nuestro país en 1950, creando un equipo nacional, compuesto de civiles y militares. Al transcurrir el tiempo surgieron otros gimnasios privados: Gimnasio Desbonet dirigido por doña Ray de Licona, el Gimnasio Elite dirigido por María Eugenia de la Hoz con la valiosa colaboración del entrenador Edwin Estrada, y el Gimnasio Internacional dirigido por Giovanna Pappa con la colaboración del entrenador Jacobo Girón.

Alcanzando Un Mejor Nivel los deportistas que llegaban a niveles superiores no contaban con el nivel técnico adecuado, lo que forzó a que las niñas salieran al extranjero. Fue así como María Inés Flores y Alma de la Hoz llegan a entrenar con el famoso Bela Karoly en la ciudad de Houston, Texas. Posteriormente llega el entrenador Jack Thomas, con quien va María Inés Flores a los Juegos Olímpicos de Seúl, Corea en 1988.

Luisa Fernanda Portocarrero se trasladó con su familia a Canadá, donde entrenó por varios años, logrando obtener varios triunfos importantes.

En 1993 se inicia el Centro de Entrenamiento Olímpico Guatemalteco (C.E.O.G.), con el apoyo técnico de entrenadores de diversas nacionalidades, entre los que podemos mencionar al canadiense Bryan MacBay y a los rumanos Dumitrita Turner, Daniel y Aurika Nistor, Adrian y Elena Boboc. En 1996 el programa se disuelve y un año después se inicia la Escuela Superior de Gimnasia de Alto Nivel (ESGAN), con el apoyo del Comité Olímpico Guatemalteco, Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y la Federación Nacional de Gimnasia. La rama femenina cuenta con la dirección técnica del Lic. Ricardo Rodríguez de nacionalidad cubana y la masculina con la dirección de Alberto Huet.

Fue hasta el 2005, que participo la entrenadora departamental de Sacatepequez, Profesora Barbara Sandoval en un curso específico de gimnasia rítmica dictado en la ciudad de Sacurea, Brasil. Los profesores contratados por la federación nacional de gimnasia, Karla Bonilla (GAF) y Edgar Espinoza (GAM) participan en el 2006 en la ciudad de Quito, Ecuador en un curso específico de gimnasia artística dictado por especialistas de la Unión Panamericana de Gimnasia. Todo esto por gestión de la unidad de docencia del COG a través de la propuesta del licenciado Alfonso Saravia, coordinador de dicha unidad.

Con la gestión de la licenciada Patricia de Rosales, como Presidenta de la Federación Nacional de Gimnasia hasta finales de 2007, se logró en el Congreso mundial de la FIG (Federación Internacional de Gimnasia), obtener la sede para iniciar el proceso de capacitación sistematizada y organizada por la FIG Academy, la cual consta de 3 niveles de capacitación específica de gimnasia con enfoque en las ciencias aplicadas que benefician a la gimnasia tales como: Biomecánica, Psicología, Fisiología, Planificación deportiva.

Siendo así, participan 10 entrenadores guatemaltecos por rama en el curso nivel I y logrando así 7 de ellos, continuar su proceso hasta el nivel II el cual se llevó a cabo en el 2008 en San Salvador. Así consecutivamente se ha hecho este proceso hasta llegar a contar con 2 entrenadores nacionales con el nivel de capacitación internacional FIG nivel 3 para GAF y 2 entrenadores nacionales de GAM.

Sin embargo, cabe mencionar que este sistema de capacitación forma entrenadores para la alta competencia y no entrenadores para la iniciación deportiva.

Para efectos del estudio, se revisaron los tesarios de las diferentes universidades del país y se determinó que no existen estudios previos.

Se hizo una revisión bibliográfica habiendo encontrado valiosa información que permite profundizar en los aspectos teóricos del presente estudio.

Cabe resaltar, que el soporte fundamental para esta investigación se encuentra en documentos de la Federación Cubana de Gimnasia y en el programa de grupos de edades de la Federación Internacional de Gimnasia.

1.2 importancia de la investigación:

Habiendo analizado los antecedentes del problema podemos decir que no existe ninguna sistematización de la formación de entrenadores que se hacen cargo de la enseñanza de la iniciación deportiva.

Consideramos que la importancia del presente estudio se orienta hacia la formulación de una estrategia de gestión del entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina para niñas de 5 a 8 años.

1.3 Planteamiento del Problema:

Cuando se pretende estructurar un trabajo sistemático en donde se requiere formar niños y niñas con capacidades físicas específicas para determinado deporte, se debe tener en cuenta los pasos metodológicos que nos lleven a desarrollar las capacidades.

Esto nos lleva a formular la siguiente interrogante:

¿Existe lineamientos específicos o guías metodológicas para la formación de niñas con capacidades específicas para la gimnasia artística femenina en la federación nacional de gimnasia?

1.4 Alcances y límites de la investigación:

1.4.1 Alcances

El problema de esta investigación se hace con el propósito de descubrir las necesidades de los entrenadores de Gimnasia Artística Femenina de la federación nacional de gimnasia a nivel nacional.

Se pretende que los resultados obtenidos sean utilizados por las instituciones responsables de desarrollar la gimnasia y sirva de base para un proceso bien estructurado y que permita la formación de entrenadores, monitores, profesores de educación física con conocimientos sobre captación y desarrollo de gimnastas con proyección.

1.4.2 Límites

La investigación se realizó en el Gimnasio Nacional de la Federación Nacional de Gimnasia de Guatemala, específicamente con la disciplina de Gimnasia Artística Femenina.

La encuesta fue realizada a los entrenadores de esta disciplina en el Gimnasio Nacional con sede en la 11 avenida 26-00 zona 5, de los diferentes grupos de desarrollo.

Capítulo II

2. Marco Teórico:

2.1 caracterización de la gimnasia artística

La Gimnasia Artística como actividad de carácter competitivo se conoce alrededor de 130 años; no obstante su verdadero origen se pierde en el tiempo. Sus características la distinguen de cualquier otro deporte por variadas razones:

- Tiene un alto componente artístico.
- Sus resultados dependen de la calidad de ejecución. (apreciación)
- En las competencias no hay enfrentamiento directo con el contrario, sino que busca mejorar un resultado personal.
- Su programa competitivo se compone de eventos variados.
- Constantemente se aprenden nuevos ejercicios.
- Presenta una alta exigencia a la creatividad en gimnastas y entrenadores.
- Esta regida por un código de puntuación descrito literalmente y que debe cumplir ciertos requisitos técnicos por categori y por evento.

Según Smolevski (1999)...”La Gimnasia Artística puede definirse como un deporte en el que las acciones coordinativas complejas se realizan en condiciones relativamente estables y con evaluación de la maestría deportiva según los criterios de dificultad de los ejercicios competitivos, su composición y calidad de ejecución.

Esta definición, salvo algunos ligeros cambios en los criterios de la evaluación de los ejercicios, es valida para casi todas las modalidades gimnásticas.

2.2 GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA:

La gimnasia artística es un deporte de especialización temprana, esto quiere decir que el mayor avance en cuanto la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad se alcanza en la niñez o pubertad. Aún cuando los mejores resultados deportivos puedan alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido más común últimamente, se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia.

La mejor edad para iniciar esta disciplina oscila entre los cuatro y los cinco años edad, en donde lo más importante es la adquisición de hábitos posturales y el

desarrollo de habilidades motrices básicas necesarias para el posterior aprendizaje de elementos de mayor complejidad.

La gimnasia artística femenina se realiza en cuatro aparatos que requieren el desarrollo de habilidades físicas específicas:

Salto: Es una prueba de rapidez y potencia. Consiste en una carrera, el impulso con los pies en un trampolín, la entrada enérgica y momentánea con las manos sobre la superficie de la mesa de salto y el despegue inmediato para la ejecución de diversos movimientos que pueden incluir giros tanto en el eje longitudinal como en el transversal. Dependiendo del grado de dificultad de estos movimientos, el salto recibe un valor. Así, hay desde los saltos muy sencillos, de poco valor, hasta los saltos muy complicados y que pueden tener el valor total de la nota.

Barras Asimétricas: Este aparato, se caracteriza por ser muy rápido, en unos cuantos segundos, las gimnastas deben realizar un promedio de 15 elementos en los que incluyen giros, cambios entre las barras, ejercicios de vuelo en los que sueltan y retoman la barra, etc. Es predominantemente una prueba de fuerza, sobretodo de brazos y tronco, ya que en todo momento el peso del cuerpo es cargado por los brazos y se necesita mucha fuerza de tensión en el tronco lograr una adecuada ejecución de los ejercicios.

Viga de Equilibrio: La viga de equilibrio es de los aparatos más bellos pero quizá también el que represente mayor complejidad, sobre todo durante las competencias donde el dominio mental y la concentración son fundamentales para no fallar en esta prueba. Con cinco metros de longitud, tan sólo 10 centímetros de ancho y a una altura aproximada de 1.20m, las gimnastas, no solamente deben demostrar la capacidad de mantener el equilibrio, sino también realizar ejecuciones que requieren elevados niveles de fuerza y coordinación. De hecho, los ejercicios que se presentan en viga son los ejercicios de piso, traspasados a un apoyo muy reducido. En este aparato, así como en el piso, es de gran importancia el papel que juega la coreografía ya que en ambos se combinan ejercicios de danza y ejecuciones acrobáticas. Por ello se considera este aparato como un símbolo de exactitud, precisión y elegancia.

Piso: Los ejercicios en el piso se ejecutan con música, lo que distingue a este aparato. Esto brinda a las gimnastas la oportunidad de dar un toque personal a su rutina de acuerdo al tipo de música y coreografía que se elija. La presentación artística, la elegancia y el carácter atractivo de la rutina tienen gran peso a la hora de calificar cada rutina. Está considerada como la prueba reina de esta modalidad y es de las más

esperadas por los aficionados ya que en ella se combinan la elegancia de ejercicios propios de la danza con sorprendentes ejecuciones acrobáticas.

La gimnasia artística es un deporte de apreciación, es decir, el resultado deportivo depende de la calificación de un grupo de jueces, las cuales evalúan las rutinas presentadas por las gimnastas y otorgan su calificación. Una rutina consiste en una serie de ejercicios realizados de forma armónica, combinando destreza y elegancia.

Es tarea de los jueces determinar el valor de cada rutina, el cumplimiento de ciertos elementos obligatorios que las gimnastas deben realizar en cada aparato y calificar la ejecución de los ejercicios realizados, es decir, el carácter estético de la rutina.

No todas las rutinas tienen el mismo valor y esto depende del grado de dificultad de los ejercicios realizados. Cada ejercicio tiene un determinado valor de acuerdo a su grado de complejidad y van desde los elementos con valor A, que son los más sencillos o de menor valor, hasta los elementos con valor E y súper E que tienen un alto grado de dificultad y que requieren de una muy elevada preparación física y técnica que sólo se logran en niveles muy altos de rendimiento.

Estos elementos otorgan a la gimnasta que los ejecuta un valor adicional o bonificación a su rutina con lo que puede obtener una mejor calificación. Además, el realizar ciertos ejercicios de manera enlazada, es decir continua, también suma puntos a la rutina, por lo cual las gimnastas deben buscar este tipo de enlaces y elementos de gran valor para lograr notas altas.

2.3 Sistemas y Tipos de Competencias Internacionales de Gimnasia:

En eventos internacionales, tales como Juegos Olímpicos y Copas del Mundo, se llevan a cabo cuatro diferentes competencias llamadas Concursos y están regidas por el Código de Puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG)¹ del cual se puede deducir lo siguiente:

Concurso I:

Competencia de Clasificación General: Compiten todas las gimnastas de todos los países participantes y a partir de ésta se clasifican a las gimnastas y equipos que participaran en los siguientes concursos. En este concurso no hay ceremonia de premiación.

Concurso II:

Es la competencia Final Individual, conocida como Final All Around. Participan las

¹ FIG Academy Level I, Santiago de Chile, 2013.

24 mejores gimnastas del Concurso I y sólo pueden clasificar dos gimnastas de un mismo país. De esta competencia se obtiene a la Campeona General del evento.

Concurso III:

Es la competencia Final por Aparatos. Participan las ocho mejores gimnastas de cada aparato del concurso I y sólo pueden clasificar dos gimnastas del mismo país. De esta competencia se obtiene a las Campeonas por aparato del evento.

Concurso IV:

Es la competencia Final por Equipos. Participan los ocho mejores equipos del Concurso I. De esta competencia se obtiene al equipo Campeón del evento.

2.4 Características de las Gimnastas:

En el aspecto físico, las niñas que mayor facilidad tiene para la práctica de esta actividad son niñas delgadas, de baja estatura y de extremidades largas, es decir, brazos y piernas largas. Es necesario acabar con el tabú de que con la práctica de la gimnasia no crezcan o se queden "chaparritas". Lo cierto es que las niñas de estas características, delgadas y de baja estatura son las que más destacan y por lo tanto son las que mejores resultados deportivos logran y son la imagen que más se divulga en los medios de comunicación como la televisión, pero está científicamente comprobado que la estructura corporal tiene un carácter predominantemente hereditario.

En el aspecto emocional, la gimnasia tiene la virtud de moldear ciertos aspectos psicológicos tales como la concentración, el valor, la tenacidad y la tolerancia a la frustración y otros de carácter social como el compañerismo, la solidaridad, el respeto al contrincante, el amor a un equipo, etc.

Por último y de los factores más importantes en los que influye la práctica de este deporte es la salud, el objetivo más importante de la práctica de este y otros deportes será siempre mantener al organismo en las mejores condiciones.

2.5 Consideraciones físicas para la evaluación de gimnastas desde el punto de vista físico:

- Postura: El examinador recorre los 3 planos: frontal, vista anterior (al frente); sagital (lateral) y frontal, vista posterior; vuelve al plano lateral y plantea su evaluación.
- Formas de las piernas: Sobre la base de los puntos de referencias de la postura normal evalúa este indicador.
- Largo de los brazos: Desde el mismo lugar indica la extensión de brazos y evalúa su longitud.
- Carácter de la distribución muscular: Pasa al frente a la distancia requerida y evalúa este indicador.

- Forma de los brazos: Indica la posición de los brazos laterales y evalúa.
- Relación tronco-piernas: Con la cinta métrica realiza los procedimientos requeridos y plantea la evaluación.
- Ancho de hombros: Posteriormente pasa a medir la longitud de la cadera y la traspasa a los hombros, planteando la evaluación.²

Para ejemplificar lo anterior, se anexa una evaluación antropométrica realizada por la Licenciada Nancy Alvarado, nutricionista asignada por CDAG al trabajo con las gimnastas de la 2da. Linea de la Preseleccion Nacional de Gimnasia Artística Femenina en mayo de 2014. (Ver anexo 1)

Tomando en cuenta las características de las gimnastas desde el punto de vista antropométrico y composición corporal, es importante también conocer sus características fisiológicas y psicosomáticas por lo que entraremos en detalle según los grupos de edades elegidos por las categorías de desarrollo definidas por el programa FIG AGE GROUP y algunos aspectos de la sistematización de los centros de alto rendimiento de la escuela Cubana.

2.6 Características Psicomotoras por grupos de edad:

2.6.1 Características de los 5 y 6 Años

En condiciones propicias el niño alcanza hacia el final de la edad preescolar un estadio de desarrollo motor muy parecido al del adulto, dispone de las formas básicas de la dinámica deportiva: caminar, correr, trepar, saltar, lanzar y capturar (Habilidades Motrices Básicas) adquiriéndose estos movimientos con buena coordinación, pero que necesita ser perfeccionada.

Lo característico de esta edad es el despegue múltiple y el desarrollo de todas las habilidades por igual, estando en constante movimiento mientras están despiertos, siempre que se encuentren sanos.

Los movimientos del niño presentan todo un derroche de movimientos de acompañamiento, que nos parecen superfluos desde el punto de vista de la economía de ejecución todavía no se consigue un control funcional de los mismos, el cual habrá que ir adquiriendo paulatinamente.

Desde el punto de vista psicológico vemos que predominan los procesos de excitación por encima de los de inhibición, adquiriéndose paulatinamente un equilibrio entre estos procesos, los movimientos adicionales van desapareciendo y desarrollándose cada vez más movimientos controlados y bien dirigidos.

² Programa de Preparación Del Deportista “Comisión Nacional de Gimnasia” Federación Cubana de Gimnasia.

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. En la edad escolar se presenta una evolución paulatina hacia la ejecución más fluida de los movimientos. La transición de movimientos indeterminados y dinámicamente poco marcados, a los claramente definidos y funcionales, lleva también pasajeramente, una forma rígida y desviada de ejecución, pero en general se nota una evolución hacia una realización cualitativamente superior y más fluida.

2.6.2 Características de los 7 Años

En cuanto al desarrollo cognoscitivo, el niño de 7 años puede permanecer más tiempo y de forma prolongada escuchando las explicaciones que el maestro les brinde y además adoptar diferentes posturas durante el aprendizaje.

Todo lo anterior se revierte en un mejor aprovechamiento durante la asimilación de las diferentes actividades que debe completar. El niño voluntariamente ha ido adquiriendo, mayores necesidades cognoscitivas que no sólo se circunscribe al aprendizaje de la matemática, la lengua y otras, sino además de poder obtener una concepción generalizada sus posibilidades de movimientos, de fuerza, rapidez, resistencia para poder desarrollar sus habilidades y destrezas con una actitud correspondiente a las realidades que confronta.

Con respecto al interés cognoscitivo en este grado escolar se observa en la actitud que asume el niño hacia un contenido que expresa el ejercicio físico dirigido por su entrenador, por lo tanto toma una dirección que refleja la tendencia a estudiarla profundamente para poder conocer sus propiedades fundamentales. La forma de pensamiento que caracteriza esta etapa escolar, existe como tendencia a la comprensión de los fenómenos de la realidad, con respecto al proceso psíquico de la memoria, vemos que esta aumenta con respecto a edades anteriores, predominando la de tipo mecánica en transición hacia la memoria lógica.

El lenguaje cobra un papel importante para dicho proceso. En la memoria van a predominar las representaciones concretas, intuitivas, que son dinámicas, vivaces y que están íntimamente ligadas a las vivencias del niño. No hay dudas que en esta edad los niños recuerdan con exactitud las experiencias que poseen intensidad afectiva.

A los 7 años se observa una actitud perceptiva que permite que los contenidos de enseñanza sean orientados hacia el análisis. La percepción es más matizada por la afectividad, se percibe más objetivamente, comprendiendo mejor los valores y leyes propias de los fenómenos de la realidad, fijándose en los detalles que forman parte de los objetos percibidos.

En cuanto a las actividades desarrolladas en el juego éstas toman el carácter propio del contenido transmitido para esta edad, por eso al ser éstas ricas en contenido darán lugar a cambios importantísimos en el niño, ya que el mismo se preocupa por los aspectos internos de dicha actividad y sus interrelaciones, que van de las expresiones lúdicas hasta las reales. Esto proporciona el desarrollo armonioso de su personalidad ya que adquiere los valores éticos y morales que la sociedad le brinda. Las actividades expresadas mediante el juego se enriquecen en ambiente y contenido didáctico.

A través de estas actividades el niño adquiere los métodos y procedimientos que le permiten interiorizar mejor las normas del grupo.

En esta edad es característica la gran abundancia de movimiento, las percepciones producen considerables fuentes de estímulos en el Sistema Nervioso Central, que ocasionan reacciones motoras. La gran movilidad de los procesos nerviosos explica el constante cambio de actividad en esta edad. El niño de segundo grado se caracteriza además por la necesidad de variada actividades físicas, de forma tal que lo motiven. Las actividades que son preferidas y conocidas por los educandos, se realizan con entusiasmo, comprensión y se ejecutan rápidamente.

2.6.3 Características de los 8 Años

En los niños de 8 años se expresan conductas que reflejan sus posibilidades de asimilar nuevas obligaciones y de resolver por sí solos exigencias planteadas, relacionada con su nueva posición social, los niños se hacen más independientes y necesitan menos de la ayuda de los mayores, desarrollando su personalidad por medio de las relaciones que establecen en la escuela, al encontrar sus propias motivaciones e intereses en la misma.

Es típico del niño de esta edad la aspiración de ocupar una posición entre sus compañeros, el vivir de las opiniones que tengan de él sus compañeros, para garantizar las vivencias de mayor o menor satisfacción emocional.

Aquí aumentan los niveles de exigencia social, donde no solo tienen significación la asimilación del conocimiento, sino además el desarrollo de un conjunto mayor de motivos morales que garanticen el desarrollo de la esfera cognoscitiva en el niño.

Siguen siendo los intereses cognoscitivos y la posición social, los motivos principales que permiten la continuidad del desarrollo. En esta etapa continúa desarrollándose cualidades de la personalidad que forman propiedades reguladoras de la actividad del sujeto, que pueden ser

desarrolladas por el entrenador, cuando éste ha tenido en cuenta la ejercitación de un tipo determinado de conducta, acompañado de la gratificación de un motivo ya existente en la personalidad del niño.

En la temprana edad escolar el desarrollo físico es de gran significación, la práctica deportiva se encarga de mejorar la capacidad física de los niños e influir en la salud y en cualidades del carácter tales como la voluntad, la decisión la intrepidez y el colectivismo, que permitan desarrollar una vida plena.

En esta edad se destaca al igual que en los años anteriores, el fortalecer integralmente el organismo infantil, promover una postura correcta del cuerpo, gran riqueza de movimientos y encaminar los niños hacia rendimientos físicos correspondiente a su edad.

Después de hacer la descripción psicomotora de los niños en los grupos de edad anteriormente descritos en las tablas de Grupos de Edad del AGE GROUP de la FIG, debemos iniciar brindándole al entrenador la herramientas útiles para la captación y la selección de su grupo objetivo de trabajo.

Es importante dar una descripción de cada una de las capacidades físicas básicas y luego hacer la transferencia de los conceptos puros hacia los conceptos implicados y en función de la práctica de la gimnasia artística femenina.

Todo lo anterior basado en un trabajo de investigación realizado en el III trimestre de mi carrera universitaria en el curso de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo con el Lic. Pedro Flores.

2.7 Caracterización de la Gimnasia Artística Femenina según las capacidades físicas:

Como en otros deportes, la alta performance depende del desarrollo de las capacidades motrices.

La Gimnasia de hoy se caracteriza por un arsenal rico de elementos gimnásticos con dificultad y complejidad en continuo aumento. Al lado del resto de los factores del entrenamiento, la preparación física ocupa un lugar determinante para realizar el proceso de formación y perfeccionamiento de los gimnastas.

Los ejercicios de las Gimnasia Artística por aparatos, saltos y acrobacia solicitan un desarrollo correspondiente de la fuerza muscular en brazos, piernas, espalda y una muy buena saltibilidad.

2.7.1 Cualidades motrices específicas para la Gimnasia Artística:

Dentro del entrenamiento, el desarrollo de las capacidades, se realiza una interacción entre las mismas, accionando sobre una cualidad, implícitamente se ejercita positiva o negativamente en otra.

La preparación física requiere de un rol grande de trabajo, continuidad, voluntad para lograr el efecto de las funciones vegetativas del organismo.

Los estudios en el área de la Gimnasia sacan en evidencia el rol de las glándulas hormonales (Hipotálamo-Suprarrenales) y más aún, la importancia que tiene el entrenamiento continuo permite el arranque de la secreción de las hormonas naturales del organismo.

Con estos estudios se estableció que el sistema glandular se activa únicamente en los casos que las sesiones de entrenamiento representan un factor estresante (En todas las manifestaciones: Psicológicas, biológicas y fisiológicas) y después de 3 a 4 horas de trabajo intensivo.

Las cualidades motrices para la Gimnasia Artística en el orden de la importancia para realizar el esfuerzo competitivo son:

2.7.2 Fuerza:

Según Bosco (2000-97.) En sus diferentes tipos de manifestación:

1. FUERZA MÁXIMA: Es la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible. Puede ser estática o dinámica.
2. FUERZA EXPLOSIVA: Es la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible.

3. FUERZA RESISTENCIA: Es la capacidad de mantener la fuerza el máximo tiempo posible o repetir esta acción muchas veces.

Con los diferentes tipos de contracción muscular:

1. Isométrica: Cuando existe contracción de los elementos contráctiles pero no hay acortamiento del músculo. Los componentes elásticos se estiran. La resistencia a vencer no se desplaza.
2. Isotónica o Anisométrica: Cuando existe contracción y variación en la longitud del músculo. Los componentes elásticos no se estiran. La resistencia a vencer se desplaza.

Con los siguientes tipos de tensión muscular:

1. Tónica: cuando se trata de vencer gran resistencia durante un tiempo largo y con una velocidad de ejecución lenta.
2. Fásica: Cuando se alternan fases de contracción y relajación como ocurre en movimientos de tipo cíclico (Ciclismo, Patinaje, Canotaje, Etc.)
3. Fásico-tónica: Cuando existen combinación de ambas (combinaciones de elementos GIMNASTICOS)
4. Explosivo-reactivo-balística: se diferencia de la anterior en que la fase de contracción excéntrica es mas intensa y el tiempo de paso entre la primera contracción y la segunda de tipo concéntrico es menor (saltos GIMNASTICOS)

2.7.3 Flexibilidad o Movilidad Articular:

<i>Tipo</i>	<i>Característica del gesto deportivo</i>
Flexibilidad Balística	Es observada cuando el practicante recibe el impacto de una fuerza externa sobre un segmento corporal relajado.
Flexibilidad estática	Observada en las modalidades que exigen el mantenimiento de posiciones con amplitudes extremas
Flexibilidad dinámica	Es la más comúnmente observada en el contexto deportivo, en la ejecución de gestos voluntarios de gran amplitud.
Flexibilidad Controlada	Existente en los movimientos de gran amplitud que requieren la necesidad de sujeción de un segmento.

Fuente:
Di Santo M. La Flexibilidad y la Movilidad Articular 1999.

2.7.4 Resistencia Anaeróbica:

1. Resistencia anaeróbica de duración corta: Capacidad utilizada para llevar a cabo esfuerzos de una duración comprendida entre 10 y 20 segundos. En este tipo de trabajo predomina la vía aláctica sobre las demás.
2. Resistencia anaeróbica de duración mediana: Es la necesaria para soportar aquellas cargas que duran entre 20 y 60 segundos. La vía predominante es la láctica.
3. Resistencia anaeróbica de duración larga: Tipo de resistencia que interviene en los esfuerzos de una duración entre 60 y 120 segundos.
4. Resistencia específica: Es la resistencia típica de cada deporte en particular, necesaria para obtener elevados rendimientos en un deporte determinado. Cada deporte o modalidad deportiva tendrá su resistencia específica que será preciso desarrollar si se quiere alcanzar niveles máximos del mismo.

3.5 Los Sujetos

3.5.1 La Población o Universo:

Para esta investigación fue integrada por los entrenadores del Gimnasio Nacional de la Federación Nacional de Gimnasia Artística Femenina de los diferentes niveles y grupos de trabajo específico en función de las cajas de retención de talento de CDAG.

3.5.2 La Muestra:

Esta muestra se integró con los entrenadores del Gimnasio Nacional de la Federación Nacional de Gimnasia en la siguiente clasificación y cantidad:

Muestra:			
No.	Clasificación de las Cajas de CDAG	Cantidad	Total
1	1era. Línea	1	
2	2da. Línea	2	
3	3ra. Línea	2	
4	Reserva Deportiva	8	
			13

3.5.3 Instrumento de Recopilación de Datos:

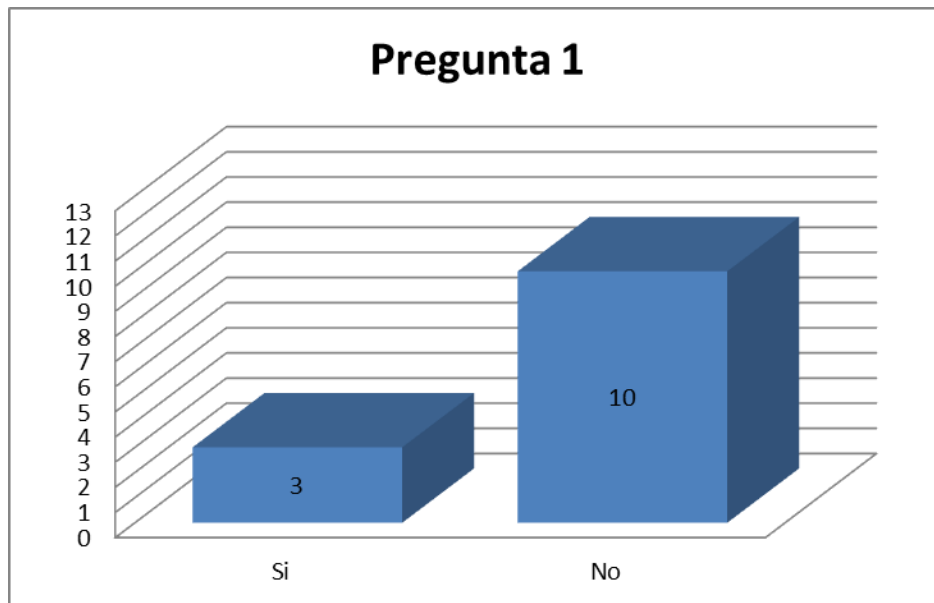
Para la ejecución de esta investigación se utilizó una encuesta basada en 8 preguntas directas, con el objetivo fundamental de comprobar si existían lineamientos específicos para el desarrollo de niñas de 5 a 8 años, utilizadas por los entrenadores como estrategia de gestión para la enseñanza de la técnica.

(Ver anexo 2)

3.5.4 Presentación de Datos:

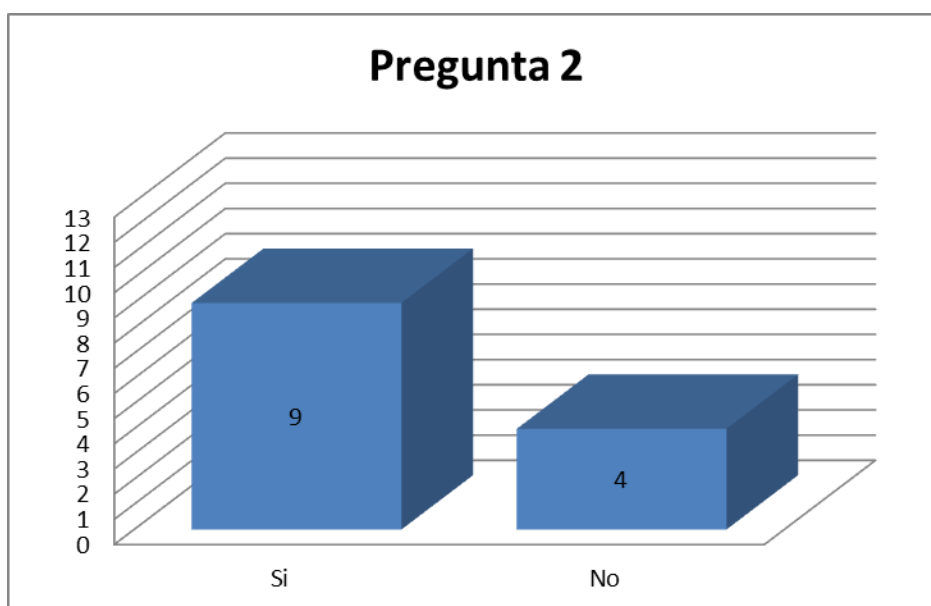
Por lo anterior, se presenta gráficamente la siguiente información extraída del instrumento de investigación:

1. Al inicio de su labor como entrenador de esta federación, ¿se le presento algún documento o liniamiento específico para la formación de atletas de iniciación?



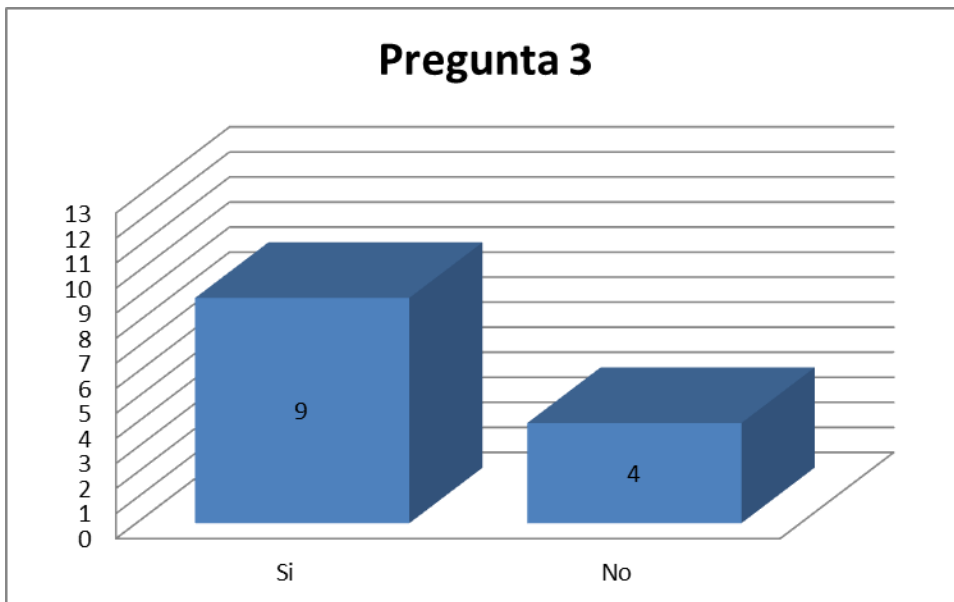
Es importante notar que según la encuesta 3 de cada 13 entrenadores de la FNG, no recibieron ningún liniamiento específico para el desarrollo de su entrenamiento con sus atletas, en consecuencia no sistematiza ni se estadariza los objetivos de cada grupo con los del sistema competitivo de la FNG.

2. ¿Conoce usted las características psicomotoras de las niñas de 6 a 8 años?



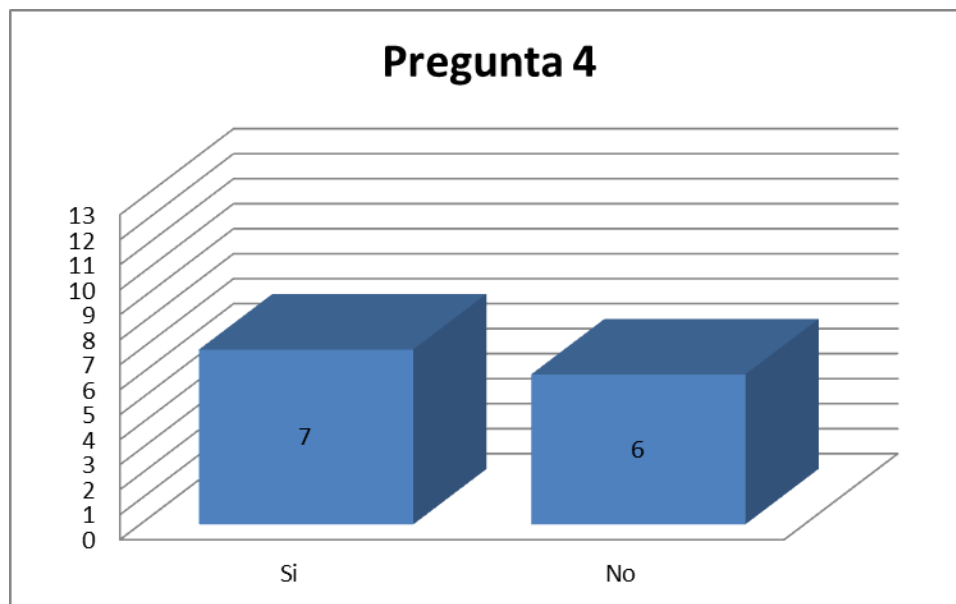
La encuesta demuestra que 9 de cada 13 entrenadores conocen las características Psicomotoras de las niñas de 5 a 8 años, por lo que pueden guiar su trabajo en función de desarrollar las capacidades que se pueden potencializar en cada etapa de maduración y crecimiento de cada grupo de edad.

3. ¿Utiliza algún Test para atletas de iniciación que sirva para determinar las capacidades físicas óptimas de las niñas de 5 a 8 años?



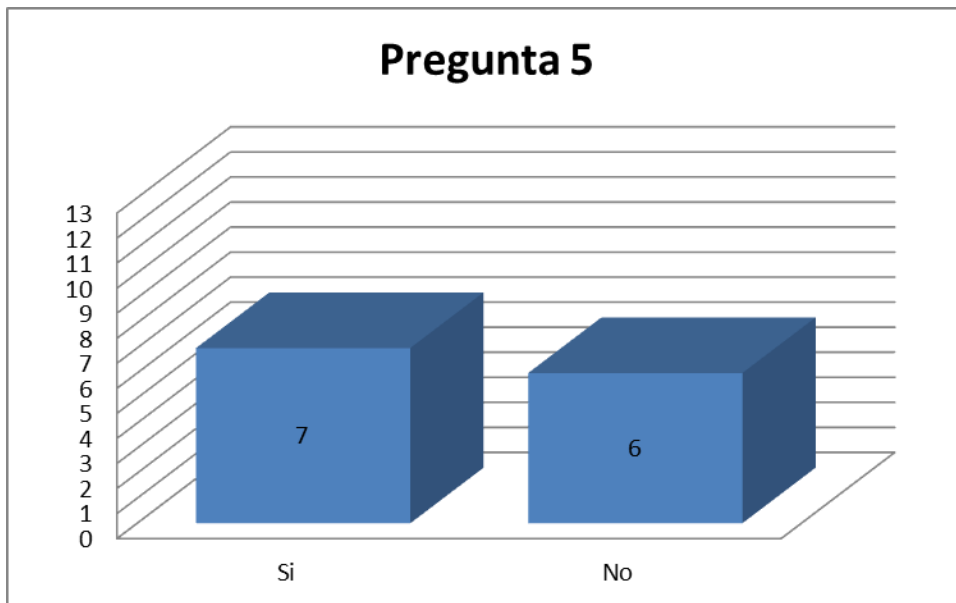
Se logra determinar por medio de la encuesta que 9 de cada 13 entrenadores utiliza un sistema de medición para determinar el nivel de las capacidades físicas y la optimización de las mismas, esto permite que los entrenadores tengan control del desarrollo físico de sus atletas, lo cual favorece a lograr lo niveles técnicos necesarios en cada grupo de edad.

4. ¿La Federación de Gimnasia realiza cursos de capacitación en donde se desarrollen temas como las capacidades físicas específicas para la Gimnasia y sus diferentes formas de desarrollarlas en los diferentes grupos de edad de las gimnastas?



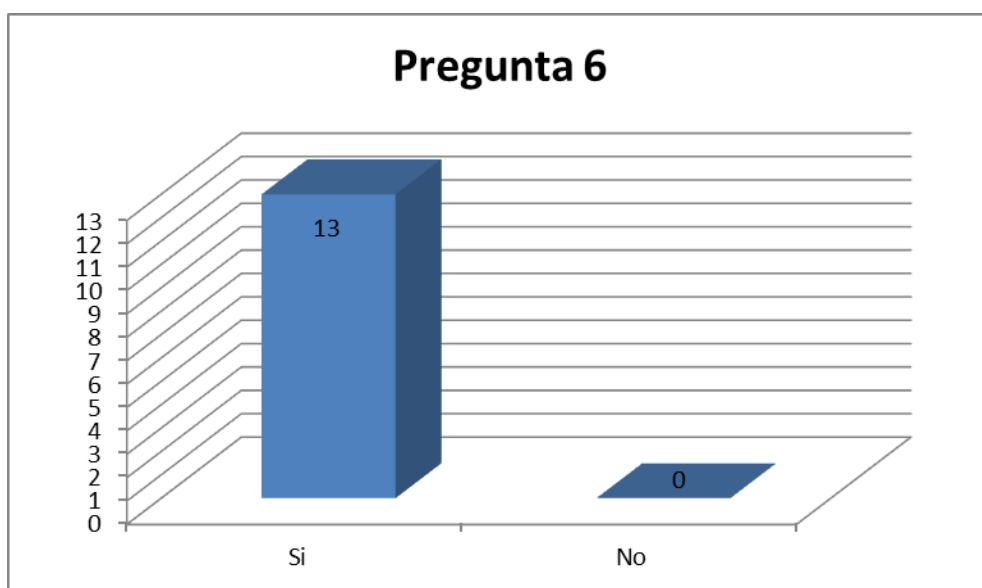
Podemos observar a través de esta grafica con datos originados de la encuesta, que más de la mitad de entrenadores de la federación han sido convocados por la FNG a cursos en donde se tratan temas con respecto a las capacidades físicas de las niñas de 5 a 8 años, por lo que es una buena oportunidad para sistematizar a travez de una estrategia de gestión para el entrenamiento de la técnica específica.

5. ¿Tiene conocimientos sobre temas como las capacidades físicas específicas para la gimnasia y sus diferentes formas de desarrollarlas en los diferentes grupos de edad de las gimnastas por sus propios medios?



Se observa en esta gráfica que más de la mitad de los entrenadores contratados por la FNG cuentan con conocimientos sobre las capacidades físicas específicas para la Gimnasia Artística que han obtenido fuera del proceso de capacitación de la FNG, lo cual nos muestra que si se pueden formar sus propios criterios en base a conocimientos adquiridos, sobre el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de 5 a 8 años.

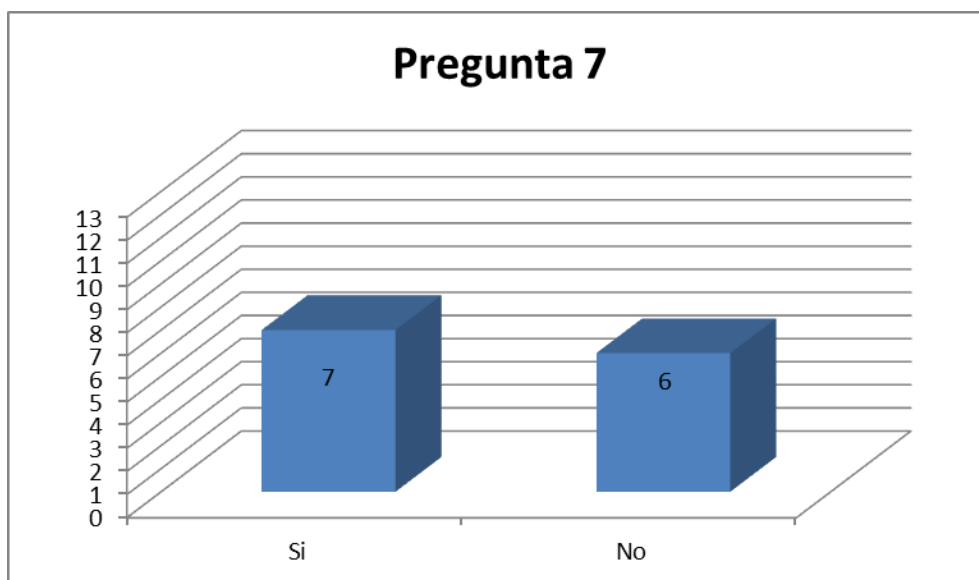
6. ¿Considera usted importante establecer un procedimiento lógico y sistematizado para el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica de Gimnasia Artística Femenina de las niñas de 5 a 8 años en su fase de iniciación deportiva?



Por medio de esta gráfica podemos observar un dato de suma importancia para esta investigación, ya que nos garantiza que el total de entrenadores encuestados de la federación, consideran importante establecer un sistema lógico y ordenado para garantizar la gestión de enseñanza de la técnica específica de la Gimnasia Artística Femenina.

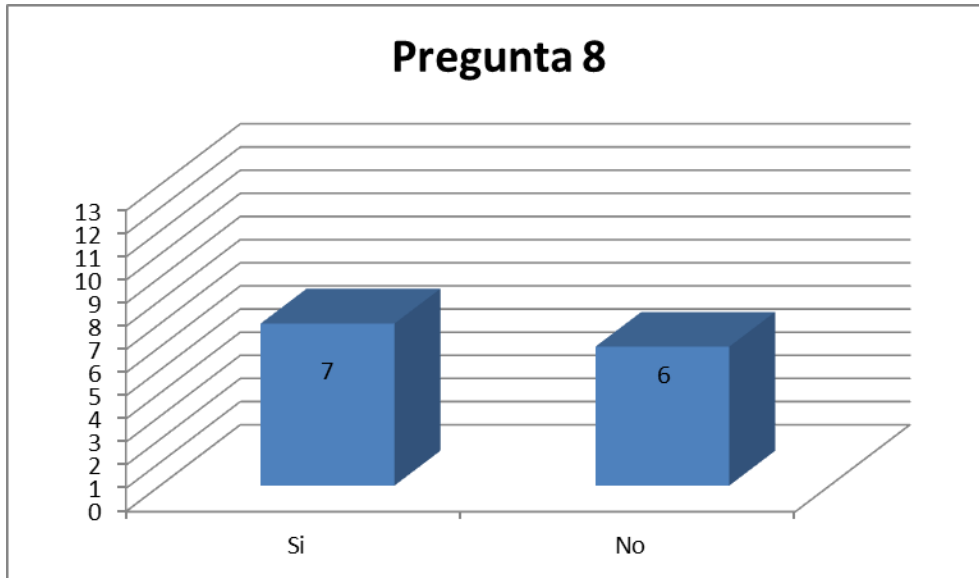
Esto nos da la pauta a recomendar el uso de una guía específica.

7. ¿Cuenta usted con un plan de entrenamiento para el desarrollo y capacitación de las niñas de 5 a 8 años?



Nuevamente derivado de la gráfica se muestra un porcentaje al (6 de cada 13) de entrenadores, no cuentan con una planificación que le permita desarrollar las capacidades físicas de la técnica de la Gimnasia Artística Femenina, lo cual nos demuestra que es necesario presentarles una guía para elaborar el plan enfocado en la capacitación y desarrollo de los grupos de edades específico.

8. Si su respuesta anterior fue SI ¿Qué tipo de planificación sigue?



En esta pregunta nos damos cuenta que un alto porcentaje de entrenadores no cuenta con un sistema de planificación por lo que no puede sistematizar su proceso de enseñanza-aprendizaje pues desconoce los diferentes métodos de planificación.

4 Conclusiones:

1. El 76.92 % de los entrenadores no le fue entregado o establecido lineamientos específicos para la formación de atletas de iniciación, lo cual dificulta el proceso de desarrollo de las gimnastas de 5 a 8 años.
2. El 69.23 % de los entrenadores no conoce las Características Psicomotoras de las niñas de 5 a 8 años.
3. En cuanto al uso del test para determinar las capacidades físicas óptimas en las niñas de 5 a 8 años, el 30.77 % de los entrenadores no utiliza esta herramienta de análisis y control en su entrenamiento deportivo.
4. Únicamente el 53.85 % de los entrenadores encuestados indica que ha sido parte de algún sistema de capacitación organizado por la FNG en donde se aborden temas sobre las capacidades físicas específicas para la práctica de la Gimnasia Artística Femenina.
5. Se considera un porcentaje muy bajo, el 53.85 % de los entrenadores que ha obtenido capacitaciones acerca de las capacidades físicas especiales para la gimnasia, por sus propios medios.
6. El 100 % de los entrenadores encuestados considera importante que se establezcan procesos sistematizados para el desarrollo y capacitación de las gimnastas de 5 a 8 años.
7. Únicamente el 53.85 % de los entrenadores de la FNG, cuenta con un plan de entrenamiento enfocado al desarrollo de las niñas de iniciación deportiva.

5 Recomendaciones

1. Es importante implementar un sistema de capacitación de actualización de conocimientos específicos para el desarrollo y capacitación de niñas con posibilidades de practicar la gimnasia.
2. Se recomienda para determinación de cualidades físico-técnicas de las niñas de 5 a 8 años que practican Gimnasia Artística, que se apliquen test específicos del deporte. (Ver Anexo 3.)
3. Se recomienda Sistematizar el contenido de la enseñanza de la técnica para atletas de 5 a 8 años. (Ver Anexo 4.)

6 Bibliografía:

1. Junior Olympic Gymnastic Compulsory, 2013-2016, USAG Gimnastics Staff, Conney Malony.
2. Código de Puntuación Gimnasia Artística Femenina 2012-2016, Federación Internacional de Gimnasia (FIG).
3. "1300 Ejercicios y Juegos Aplicadas a las Actividades Gimnásticas" director de colección Javier Olivera Betran por; Mercé Mateu Serra. Editorial Paidotribo 08011 Barcelona cuarta edición, diagonal 332-08013. Impreso en España por Carbigraf. S.L.
4. "Manual de Ayudas en Ginastica", Carlos Araujo, editorial Paidotribo 08011 Barcelona primera edición España sagraf 2004.
5. Nombre del Trayecto de Formación Profesional: Entrenador Deportivo en Gimnasia Artística Femenina No 4205 – 31/07/2013 Separata del Boletín Oficial de la Ciudad de Buenos Aires.
6. Teoría y Práctica General de la Gimnasia, "Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo" Cuba, 2003.
7. Curvas y tablas de crecimiento: Estudios Longitudinal y Transversal, In: Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrollo (ed). Bilbao: Fundación Faustino ObregozoEizaguirre.
8. Programas de Grupos de Edades, Federación Internacional de Gimnasia (FIG) 2007.
9. Leslie M. Age and competitive gymnastics. FIG World of Gymnastics. 1992;3;23
10. Carter J, Sleet DA, Martin GN. Somatotypes of male gymnasts. J Sports Med Phys Fitness. 1971;11;162-71.

7. Anexos:

7.1 Anexo 1



Universidad Galileo
Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Licenciatura en Ciencia y Tecnología Deporte.

ENCUESTA:

Objetivo:

Comprobar si existen lineamientos específicos para el desarrollo de niñas de 5 a 8 años, utilizados por los Entrenadores del Gimnasio Nacional de la Federación Nacional de Gimnasia como estrategia de gestión para la enseñanza de la técnica para la Gimnasia Artística Femenina. La información fidedigna de la misma servirá de mucha ayuda al desarrollo de esta investigación.

Instrucción:

Marque con una "X" el enunciado que considere correcto.

1. Al inicio de su labor como entrenador de esta federación, ¿se le presentó algún documento o lineamiento específico para la formación de atletas de iniciación?

SI ()
NO ()

2. ¿Conoce usted las características psicomotoras de las niñas de 6 a 8 años?

SI ()
NO ()

3. ¿Utiliza usted algún Test para atletas de iniciación que sirva para determinar las capacidades físicas óptimas de las niñas de 5 a 8 años?

SI ()

NO ()

4. ¿ La Federación Nacional de Gimnasia realiza cursos de capacitación en donde se desarrollen temas como las capacidades físicas específicas para la gimnasia y sus diferentes formas de desarrollarlas en los diferentes grupos de edad de las gimnastas?

SI ()

NO ()

5. Tiene conocimientos sobre temas como las capacidades físicas específicas para la gimnasia y sus diferentes formas de desarrollarlas en los diferentes grupos de edad de las gimnastas por sus propios medios?

6. ¿ Considera usted importante establecer un procedimiento lógico y sistematizado para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica de Gimnasia Artística Femenina de las niñas de 5 a 8 años en su fase de iniciación deportiva.

SI ()

NO ()

7. ¿ Cuenta usted con un plan de entrenamiento para el desarrollo y captación de las niñas de 5 a 8 años?

SI ()

NO ()

8. ¿ Si su respuesta anterior fue SI, ¿Qué tipo de planificación sigue?

Comtemporanea (ATR) ()

Tradicional (por periodos) ()

7.3 Anexo 3

Test 001-JPM-2014.-

Baterías de Pruebas para medir las capacidades motrices y técnicas en Selección inicial:

Flexibilidad:

Pase de hombros atrás. (10 Puntos)

- El niño tomará un bastón y con ayuda del profesor se le pasarán los brazos atrás después de la línea de la cabeza, para ello se le coloca una mano detrás de los omóplatos para evitar el desequilibrio. Brazos rectos, agarre ancho de los hombros, la ligera presión en el bastón nos indicará:

Puntos	
10	Si los brazos pasan atrás a un ángulo de 45º. entre la línea vertical de la cabeza al hombro y la imaginaria horizontal de los hombros.
5	
0	Si es menor el pase de hombros atrás que ese ángulo de 45º. Si es casi vertical a la línea de la cabeza

Arqueo de Tronco (10 Puntos)

- Parados frente al niño se tomará por la cintura y se le pedirá que se arquee con la cabeza hacia atrás, brazos al lado de la cabeza piernas perpendiculares al piso no se mueven, no pedir que se apoyen las manos en el suelo, piernas rectangulares todo el tiempo. Debe observarse que todo el arqueo es de tronco, las caderas se queden en el lugar y las piernas rectas y perpendiculares al piso.

Puntos	
10	Si el tronco baja a la horizontal (90o.)
5	Si el tronco baja de 45o. a 70o. del ángulo entre la vertical y la horizontal.
0	Si el tronco baja de la vertical 0 grados a 45o.

Flexibilidad de piernas. (10 Puntos)

- Acostados boca arriba el profesor la tomará por las piernas y le realizará split de frente a tratar de tocar el piso con ambas piernas, igual con el split derecho e izquierdo, tratando de que la pierna toque la cara y la de apoyo se quede recta y pegada al piso. Las piernas tienen que estar rectas, el tronco en línea con la pierna de apoyo. Se realizará una **ligera presión** sobre las piernas. Se evalúan los tres split con un valor de 10 pts. cada uno, la suma de estos se dividirá entre 3 para obtener la evaluación final.

Puntos	
10	Si el split de frente las piernas hacen con tacto con el suelo por el lateral y en los split derecho e izquierdo toca la frente de la niña y la de apoyo está recta y pegada al suelo.
5	Si al split de frente las piernas le faltan 10 cm por ambos lados para tocar el piso en los split derecho e izquierdo, la pierna a la cara le falta 10 cms. Para tocar ésta y la de abajo esta recta y pegada al suelo.
0	

	Si en el split de frente las piernas le faltan más de 10 cms a 20cms por ambos lados para tocar el piso y en los split derecho e izquierdo la pierna a la cara le falta una cuarta o más por tocar la frente y la de abajo está recta y pegada.
--	---

Flexión del tronco al frente (10 Puntos)

- Sentadas en el piso piernas unidas y rectas, brazos al frente buscar adelante con ligero empuje

Determinar:

Puntos	
10	Si el pecho está pegado a las piernas y sin curvatura en la espalda, brazos al frente
5	Si el pecho está pegado a las piernas y con una ligera curvatura en la espalda.
3	Con un mayor empuje pegar la frente a las piernas y una curvatura ligera en la espalda
0	No pegar la frente a las piernas y la espalda encorvada, aún con empuje.

2.8.2 Fuerza

Tracciones (10 Puntos)

- En suspensión en la barra, elevar el cuerpo a pasar la barbilla por encima de

Ésta, el cuerpo ascenderá extendidos y sin movimientos superfluos

Puntos	Repeticiones
10	Si realiza cinco (5) repeticiones
8	Si realiza cuatro(4) repeticiones
6	Si realiza tres (3) repeticiones
4	Si realiza dos (2) repeticiones
2	Si realiza una (1) repetición

Abdominales (10 Puntos)

- En suspensión en la barra, elevar piernas rectas extendidas hasta 90 grados. Mantener dos (2) segundos.

Puntos	Repeticiones
10	Si las mantiene en noventa (90) grados.
5	Si las mantiene entre cuarenta y cinco (45) y noventa (90) grados.
0	Si las mantiene por debajo de los cuarenta y cinco (45)

Fuerza de espalda (10 Puntos)

Acostado boca arriba, piernas rectas manos a la nuca, elevar el tronco hasta la vertical.

Puntos	Repeticiones
10	Si realiza de nueve(9) a diez (10) repeticiones
8	Si realiza de siete (7) a ocho (8) repeticiones
6	Si realiza de cinco (5) a seis (6) repeticiones
4	Si realiza de tres (3) a cuatro (4) repeticiones
2	Si realiza de una (1) a dos (2) repeticiones

Salto Largo (10 Puntos)

- Detrás de una raya saltar hacia delante con ambas piernas a la vez. (2 repeticiones)

Puntos	Centímetros
10	Entre 1.15 y 1.20 cms.
8	Entre 1.10 y 1.15 cms
4	Entre 1.05 y 1.10 cms
3	Entre 1.00 y 1.05 cms
2	Entre 0.95 y 1.00 cms

2.8.3 Velocidad

Carrera de 20 metros (10 Puntos)

- Desde la posición media de arrancada, salir al unísono de la acción del profesor el cual bajará el brazo y dará la voz ejecutiva de **LISTOS YA**, el cronómetro se accionará cuando el brazo del profesor llegue abajo.

Puntos	Segundos
10	4.8
8	4.9
6	5.0
4	5.1
2	5.2

2.8.4 Coordinación_(10 Puntos)

- Desde la posición de firme, realizar cinco (5) saltos separando y cerrando las piernas. Cuando los brazos suben por el lateral las piernas se separan en esparrancas. Se explicará y demostrará dos veces por el profesor.

Puntos	
10	Memorización y ejecución del test sin error.
8	Si comete una falta de coordinación.
6	Si comete dos faltas de coordinación
4	Si comete tres faltas de coordinación
2	Se rompe el ritmo entre un movimiento y otro
0	Mayores errors

Estabilidad vestibular_(10 Puntos)

- La niña debe realizar 5 vueltas seguidas, sobre su propio eje vertical y salir a caminar sobre una línea previamente marcada en el piso de 5m. de longitud, evitando salirse de ella en los pasos.

Puntos	
10	Ejecutar correctamente sin desvío de la línea.
8	Desviarse dos pasos de la línea del piso.
6	Desviarse tres pasos de la línea del piso.
4	Desviarse cuatro pasos de la línea del piso.
2	Desviarse cinco pasos de la línea del piso.
0	Más errores.

Valor

- Caminar por la viga (1.20)

Puntos	
10	Caminar hasta el final y aterrizar desde un salto por el otro extremo.
8	Caminata hasta el final y no saltar para aterrizar.
6	Caminar con temor y no llegar al final
4	rebasando más de la mitad de la viga.
2	Caminar con temor solo hasta la mitad.
0	Solamente unos pasos con temor. No caminar.

Una vez obtenida la evaluación se hará un escalafón para ocupar las plazas correspondientes. Independientemente de los puntos debe realizarse un análisis de cada caso atendiendo a las pruebas deficientes que en ningún caso deben ser las relacionadas con la coordinación, la estabilidad vestibular y el valor.

Tabla de Evaluación:

Valoración	%	PUNTOS
Excelente	90/100	108.00/120.00
Muy Bien	80/89	96.00/106.00
Bien	70/79	84.00/94.80
Aceptable	60/69	72.00/82.00
Regular	50/59	60.00/70.80

7.4 Anexo 4

CONTENIDO TÉCNICO PARA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA PARA GIMNASTAS DE 5 A 8 AÑOS

PRIMER NIVEL 5-6 años

SALTO

- Carrera
- Aterrizaje sobre colchones

BARRAS ASIMÉTRICAS

- Apoyos (frontal, dorsal, en horcajadas)
- Suspensión en barra superior
- Suspensión en barra inferior
- Desde apoyo, balance atrás al apoyo
- Desde apoyo, balance atrás y aterrizar

VIGA

- Caminar y variaciones (relevé, etc.)
- Remitirse al programa de coreografía (adjunto)

MANOS LIBRES

- Enrollado de frente
- Enrollado de espalda
- Parada de tres puntos agrupada.
- Remitirse al programa de coreografía

SEGUNDO NIVEL: 7 años

SALTO

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
- Entrada en en el trampolín
- Carrera y entrada al trampolín
- Aterrizaje
- Aterrizaje desde posiciones diferentes

BARRAS ASIMETRICAS

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
- Balance en barra superior
- Pases de piernas en apoyo
- Deslizado (colocada sobre un trampolín)
- Deslizado a pasar una pierna por entre los brazos (colocada un trampoilin)
- Desde apoyo balance y vuelta atrás
- Apoyo carpado (pies y manos)

VIGA

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
- Enrolado adelante
- Remitirse al programa de coreografía
- Todo lo anterior viga pequeña y en las líneas de la pista de manos libres.

MANOS LIBRES

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
- Parada de manos
- Inversión lateral
- Inversión lenta al frente
- Inversión lenta atrás
- Remitirse al programa coreografía

TERCER NIVEL: 8 años

SALTO (1.10 m)

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
- Primer fase de vuelo de viola por dentro
- Segunda fase de vuelo de viola por dentro
- Viola por dentro
- Repulsión desde parada de manos sobre colchón colocado en el suelo.
- Inversión al frente a caer sobre colchones.

BARRAS ASIMÉTRICAS

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
- Vuelta al frente desde apoyo.
- Deslizado kipper a una pierna
- Salida de pies y manos desde barra inferior

VIGA

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
- Inversión lenta atrás
- Inversión lenta al frente
- Parada de manos
- Campana
- Salida de inversión lateral
- Salida de round off
- Entradas A
- Giros (según programa de coreografía)
- Saltos (según programa de coreografía)

MANOS LIBRES

- Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
- Courvette
- Rondada
- Inversión al frente
- Flic flac
- Round off flic flac
- Giro de 360o. sobre un pie
- Salto de gran amplitud