

UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FISICA

Tesis previa a la obtención del
Título de Licenciada en
Cultura Física

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCUELA DE
GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA DE LA FEDERACION
DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

Autora: Yesenia Soledad Nieto Criollo

Directora: Lcda. Svetlana Bravo

Cuenca - Ecuador

2013

DECLARATORIA

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente trabajo, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

A través de la presente declaración cedo los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo, a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la Normativa Institucional Vigente.

Cuenca, Febrero del 2013.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Yesenia Soledad Nieto Criollo', is written over a horizontal line.

YESENIA SOLEDAD NIETO CRIOLLO

CERTIFICACION

Yo, Lcda. Svetlana Bravo certifico que el presente trabajo de tesis “**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**” fue desarrollado por la estudiante Yesenia Soledad Nieto Criollo, bajo mi supervisión y responsabilidad.

Cuenca, Febrero del 2013.



Lcda. Svetlana Bravo

DEDICATORIA

Dedico el presente proyecto a Dios por haberme prestado salud y vida, a mis padres Oswaldo y Soledad por el apoyo incondicional que me brindaron a lo largo de la carrera; agradezco a la Universidad Politécnica Salesiana, a profesores que me supieron brindar su apoyo, a mi directora de tesis, Lcda. Svetlana Bravo por su valiosa colaboración en el desarrollo de la presente tesis, y a todas las personas que de alguna u otra manera me ayudaron a culminar este proyecto.

Muchas gracias.

Soledad Nieto C.

INDICE

| | |
|--------------|-----|
| RESUMEN..... | vii |
|--------------|-----|

CAPITULO I: LA PRÁCTICA DEPORTIVA

| | |
|--|----|
| 1.1. INTRODUCCION..... | 1 |
| 1.2 Las mujeres y la práctica deportiva..... | 2 |
| 1.3 La actividad física deportiva..... | 5 |
| 1.4 Edad de comienzo de la actividad física..... | 8 |
| 1.5 Edad a la que se debe comenzar la práctica de la gimnasia artística..... | 11 |

CAPITULO II: LA GIMNASIA ARTISTICA

| | |
|-------------------------------|----|
| 2.1 INTRODUCCION..... | 12 |
| 2.2 Definición..... | 13 |
| 2.3 Reseña Histórica..... | 18 |
| 2.4 Rama Femenina..... | 19 |
| 2.4.1 Salto de Caballo..... | 21 |
| 2.4.2 Barras Asimétricas..... | 22 |
| 2.4.3 Viga de Equilibrio..... | 23 |
| 2.4.4 Manos Libres..... | 24 |
| 2.4.5 Coreografía..... | 26 |

| | | |
|-------|---------------------|----|
| 2.4.6 | Cama Elástica..... | 29 |
| 2.5 | Rama Masculina..... | 30 |
| 2.6 | Reglamento..... | 32 |

CAPITULO III: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

| | | |
|---------|---|----|
| 3.1 | INTRODUCCION..... | 35 |
| 3.2 | Preparación Física..... | 36 |
| 3.2.1 | Desarrollo de las cualidades físicas..... | 37 |
| 3.2.1.1 | Velocidad..... | 37 |
| 3.2.1.2 | Resistencia..... | 40 |
| 3.2.1.3 | Fuerza..... | 42 |
| 3.2.1.4 | Flexibilidad..... | 49 |
| 3.3 | Preparación Técnica | 53 |
| 3.4 | Preparación Psicológica..... | 55 |
| 3.5 | Preparación Biológica..... | 60 |
| 3.6 | Preparación Táctica..... | 62 |
| 3.7 | Preparación Teórica..... | 64 |

CAPITULO IV: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

| | | |
|-------|---|----|
| 4.1 | INTRODUCCION..... | 66 |
| 4.2 | Detección de talentos..... | 67 |
| 4.3 | Calendario de actividades para el ciclo de entrenamiento..... | 74 |
| 4.4 | Planificación a largo plazo | 75 |
| 4.4.1 | Definición de objetivos..... | 77 |

| | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----|
| 4.4.2 | Fase de aprendizaje (PFG)..... | 78 |
| 4.4.3 | Fase de consolidación (PFE)..... | 83 |
| 4.4.4 | Fase de estabilización (PC)..... | 84 |
| 4.4.5 | Transito activo..... | 85 |
| 4.4.6 | Transito pasivo..... | 86 |
| CONCLUSIONES..... | | 87 |
| RECOMENDACIONES..... | | 88 |
| BIBLIOGRAFIA..... | | 89 |
| ANEXOS | | |
| Programa de entrenamiento..... | | 90 |
| Test..... | | 97 |
| Fichas de las gimnastas..... | | 116 |
| Test individuales..... | | 122 |
| Fotografías..... | | 134 |

RESUMEN

El presente proyecto tiene como propósito diseñar un PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS.

Para el cual se ha investigado sobre la preparación deportiva de una gimnasta a edades tempranas como son los cinco o seis años de edad, que es la apropiada para iniciarse en este deporte.

La Gimnasia Artística Femenina, es un deporte en el que niñas de 12 años están consiguiendo resultados en juegos Olímpicos, motivo por el cual este proyecto servirá como ayuda a estudiantes, profesores y entrenadores de Cultura Física, para conseguir un mejor desarrollo en las habilidades y capacidades físicas de las niñas que quieran iniciarse en este maravilloso deporte.

En la rama femenina se participa en cuatro aparatos: salto de caballo, barras asimétricas, viga de equilibrio y piso o suelo; la preparación de las gimnastas se complementa con un trabajo de cama elástica y coreografía, ya que es un deporte de exactitud y elegancia.

Todo el trabajo de las gimnastas es calificado por un grupo de máximo seis jueces, que se rigen por el código de Puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia, que por su extensión en el contenido lo pueden encontrar en la página de la FIG.

En el entrenamiento gimnástico de las niñas se analizó: la preparación física, técnica, táctica, teórica, biológica y psicológica; ya que todas ellas dan un aporte importante a su formación y de esta manera alcanzar la forma deportiva correcta, para que la gimnasta sepa reaccionar positivamente ante las adversidades que puede ocasionar el ambiente de competencia. Se propone una evaluación para detectar talentos para esta disciplina, con la cual nos beneficiara grandemente al momento de planificar el trabajo para un ciclo de trabajo.

Para finalizar con todo este proceso se realizan los test con el objetivo de mejorar el trabajo de admisión y capacitación de las gimnastas de la Federación Deportiva del Azuay.

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

CAPITULO I

1. LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1.1 INTRODUCCION

El deporte femenino se debería tratar de llevar a la práctica desde la infancia, en las escuelas, intentando que la práctica deportiva se adopte como un hábito saludable y socializante, que ayuda a la formación y el desarrollo de la mujer. En la antigüedad los griegos no permitían el acceso de mujeres a los estadios, ni siquiera como espectadoras, y Coubertin luchó para mantenerlas al margen de las competiciones, pero con el pasar de los años las mujeres han participado en competiciones olímpicas; un ejemplo es Nadia Comaneci considerada la mejor gimnasta de la historia, por realizar una ejecución perfecta en las barras asimétricas, consiguiendo un indiscutible 10.00.

Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas, a medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades, además de desarrollar destrezas físicas, el ejercicio ayuda a divertirse, a aprender a jugar formando parte de un equipo y a aprender a jugar limpio.

A la hora de establecer una edad para comenzar la iniciación deportiva, hay que salvaguardar los intereses personales, presentes y futuros del niño, entendiendo los intereses desde el punto de vista de su desarrollo personal, de su salud y de su calidad de vida y teniendo en cuenta aspectos como su grado de maduración motriz y psicológica, sus conocimientos y sus intereses.

La gimnasia artística es un deporte de especialización temprana, entre los cuatro y cinco años, 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 a más tardar en la pubertad.

1.2 Las mujeres y la práctica deportiva

La construcción de la feminidad esculpida en la imagen de la mujer sumisa, frágil, pasiva que se embellece para atraer a los hombres, fue ampliamente trabajada por la máquina médica, jurídica y psiquiátrica con el apoyo del discurso científico. La Educación Física, por largo tiempo, buscó sus fundamentos en las tesis de la "naturalización" de la hembra como ser exclusivamente procreador para desenvolver sus programas de entrenamiento y actividad física para mujeres, utilizándose de la biología y de la medicina deportiva, que exigía moderación.

La matriz de sentido que define el tipo de actividad que las mujeres podrán realizar se da en función de un conjunto articulado de saberes biomédicos que hacen el escenario de la maternidad el objetivo central en la vida de cualquiera mujer y, además, crea el estigma de la fragilidad innata y de la vulnerabilidad anatómica derivadas de su capacidad de procrear. En 1882, Rui Barbosa, en su propuesta educativa hace la distinción de como las clases de Educación Física deben ser orientadas para mujeres y para hombres: "Con distinción entre los ejercicios para los alumnos (gimnasia sueca) y para las alumnas (calistenia), de modo que la mujer practicará actividades compatibles con las características de su sexo, la armonía de las formas femeninas y las exigencias de la maternidad futura" (MARINHO, 1975: 164).

En el pasado, la actividad profesional de la mujer se veía reducida al papel de ama de casa, hoy este papel se ha quedado muy pequeño. La mujer consigue día a día, no sin esfuerzo, integrarse en el mercado laboral, ocupando un lugar en cualquier sector.

Desde hace algunos años, se está intentando que las barreras entre mujer y deporte desaparezcan, desde la más temprana infancia hasta la madurez. No se trata sólo de incentivar el deporte profesional, sino de la práctica del deporte como actividad complementaria y enriquecedora, que fomenta la salud, el bienestar y que permite a todos los individuos conocerse, adquirir habilidades y demostrar sus capacidades.

Durante los últimos años, la participación femenina en el deporte se ha visto incrementada de forma espectacular, por lo cual mientras que haya mujeres que

dirijan, decidan y sirvan de modelo dentro del deporte, habrá igualdad de oportunidades para las mujeres.

El fomento del deporte femenino en Ecuador se debería tratar de llevar a la práctica desde la infancia, con el ejercicio de todo tipo de deportes en las escuelas, sin distinción entre chicos y chicas, además se intenta que el deporte se adopte como un hábito saludable y socializante, que ayuda a la formación y el desarrollo de la persona.

La sociedad ha visto en el deporte un punto de apoyo en el desarrollo de la mujer, no sólo como formación, sino también como ayuda para resolver distintos problemas sociales como el maltrato físico, la marginación social, desarrollo para mujeres disminuidas físicas y psíquicas, es una nueva forma de ver el deporte, alejando la visión del deporte como competición y usándolo como medio para que la mujer se desarrolle en todos los campos de su vida.

Sin embargo el deporte, supone una inmensa perspectiva de liberación, del libre uso del propio cuerpo, el avance del deporte femenino es paralelo a las conquistas de la mujer en todos los planos.

En los primeros Juegos Olímpicos no participan mujeres. El Barón Pierre de Coubertin, no lo permite, afirmando que "el rol de las mujeres en los J.O. es el de coronar a los vencedores", quizás en su afán de reproducir los Juegos tal como en la Antigua Grecia.

La primera aparición femenina, ocurre en París, en 1900 donde de 1206 atletas, 19 son mujeres, quienes participan en Tenis y Golf.

El desarrollo de la práctica de la actividad física y deportiva, debería ir encaminada más hacia un estilo de vida que a una práctica ocasional o esporádica.

El deporte de alto rendimiento está reservado para una minoría de mujeres que han sobrevivido a las dificultades de su práctica, tanto sociales como deportivas. Creo que el deporte femenino no debe buscar una igualdad total, sino que debe promover una igualdad de oportunidades. Para continuar con esta mayor participación femenina, es necesario que se empiece desde la base, es decir, que la promoción del deporte de base, por parte de los organismos competentes, aumente y que se fomente una coeducación,

tanto en actividades extraescolares como en la propia impartición de Educación Física en las escuelas e institutos.

a) La mujer en los Juegos Olímpicos

Los griegos no permitían el acceso de mujeres a los estadios, ni siquiera como espectadoras, y Coubertin luchó durante muchos años para mantenerlas al margen de las competiciones. A través de los años y luego de la incorporación de deportes, alrededor de 17.000 mujeres han participado en competiciones olímpicas. Sin duda alguna, los entusiastas del deporte de todo el mundo conocen perfectamente los nombres de las mejores atletas de nuestro tiempo, pero es posible que nunca hayan oído hablar de algunas de las deportistas que en el pasado contribuyeron a cambiar la actitud hacia la mujer y el deporte, e iniciaron así el avance hacia la situación actual:

Enriqueta Basilio de Sotelo, primera mujer en encender la llama olímpica en los Juegos de la XIX Olimpiada de México 1968.

Dentro de una enorme lista de mujeres deportistas famosas, esta:



Ilustración: 1.1 Nadia Comaneci

Fuente: <http://www.google.com/images?hl=es&q=nadia+comaneci>

Considerada la mejor gimnasta de la historia, nació el 12 de noviembre de 1961 en Onesti, un pequeño pueblo perdido en los Cárpatos rumanos. Descubierta a la temprana edad de 6 años por uno de los mejores entrenadores de este deporte, su compatriota Bela Karolyi, su leyenda comienza a forjarse en los “Juegos Olímpicos de Montreal (1976)”. Con apenas 14 años, 1,50 de estatura y 40 kilos de peso asombraría a medio mundo. Fue la reina indiscutible de esos juegos, convirtiéndose en la primera gimnasta en conseguir la puntuación máxima, un 10.

En la actualidad es vicepresidenta del Consejo de Dirección de Olimpiadas Especiales, Presidenta de Honor de la Federación Rumana de Gimnasia, Presidenta Honorífica del

Comité Olímpico Rumano, Embajadora de Deportes de Rumania y miembro de la Fundación de la Federación Internacional de Gimnasia.

Nunca antes hubo alguien como ella, sus ejercicios mostraron equilibrio y sincronización. La pizarra electrónica no había sido diseñada para mostrar un inimaginable 10, así que los jueces lo presentaron como 1.0. La estrella de Montreal tiene una ejecución perfecta en las barras asimétricas, con giros, cambios de bandas, y luego, un mortal por debajo de la banda inferior a la superior. En la parte final realiza una salida espectacular que tiene el sello Comanecci.

1.3 La actividad física deportiva

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

La actividad física es vital para nuestra supervivencia, generalmente, durante la realización del ejercicio físico, los individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como **descarga emocional**. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre, aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente **bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o estrés**.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

a) Consecuencias de la inactividad física

El hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido.

Consecuencia:

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
4. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

b) Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

Beneficios de la actividad física en diferentes aspectos:

* Aspectos Orgánicos:

Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular, es el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

* Aspectos Psicológicos y afectivos:

La actividad física regular, mejora las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute de forma positiva en el área somática, al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas; quienes practican de forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones. El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

* Aspectos Sociales:

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las

personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Una definición en cuanto al comportamiento de un niño también podría dirigirse al tipo de actividad que practica; el tipo de medio ambiente en el cual él/ella la realiza; el uso de juguetes o aparatos; y la interacción con amigos y miembros de la familia, estos factores tienen que ser considerados para poder entender porque algunos niños son menos activos que otros.

Las actividades físicas que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (tales como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. escoja una actividad que le guste, y que pueda empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otras actividades físicas pueden ser la práctica de algún deporte favorito como: la natación, ciclismo, correr, bailar, etc.

Se debe empezar una sesión de actividad física con un período de calentamiento gradual. Durante este tiempo (alrededor de 5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos primero, y poco a poco aumentar su nivel de actividad.

Cuando haya terminado de hacer actividad física, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente.

1.4 Edad de comienzo de la actividad física

Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también. Podemos para los niños relacionar la actividad física con el juego. Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen a los niños en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llama “pre deportivos”).

Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos.

El desarrollo motor son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez.

Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de unas habilidades deportivas. La mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear, etc.

Y por medio de los juegos es fácil asegurar la presencia en el niño de estas habilidades que ponen base a otros superiores.

Además de desarrollar destrezas físicas, el ejercicio ayuda a socializar, a divertirse, a aprender a jugar formando parte de un equipo y a aprender a jugar limpio.

¿Cómo iniciarlos en la práctica deportiva?

Si bien se sabe que el deporte es positivo para la salud, los especialistas estiman que los niños deben practicarlo de acuerdo a su edad y también a sus intereses, ya que de lo contrario podrían sufrir lesiones o perder el interés por la práctica deportiva. Ahora la tendencia es que desde chicos experimenten la mayor cantidad de actividad física a modo de juego, de forma natural y lúdica; luego, en la adolescencia, se pueden especializar, ya que no existe correlación entre precocidad y excelencia.

Hay que realizar actividad física de acuerdo a la capacidad motora que tienen por su edad y el grado de madurez física y psicológica.

Como un ejemplo, está la gimnasia artística en la que es posible empezar a los cuatro o cinco años, pero no así el levantamiento de pesas, la equitación o el judo, los que no son

aconsejables de practicar antes de los ocho o diez años, ya que la columna vertebral y la musculatura no han alcanzado la suficiente fortaleza.

Por ello es importante la evaluación del pediatra o del médico del centro deportivo donde asiste el pequeño, quien puede determinar si está preparado para entrenar.

¿Cómo elegir un deporte?

Los padres deben tener conciencia de que existen etapas que los niños no se pueden saltar y, por lo tanto, no es bueno obligar al niño a especializarse en un deporte cuando es pequeño, se debe poner al alcance de su hijo una gama de actividades, que después le permitan encaminarse por un deporte.

Así, será el niño quien naturalmente se inclinará hacia la disciplina que más le guste y, que generalmente es, donde obtiene mejores logros.

La edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva

Desde el punto de vista de la motricidad, donde se relacionarán las características del desarrollo motor de los niños y las niñas con los requerimientos técnico-tácticos de la práctica deportiva, la edad apropiada para iniciar la práctica deportiva, es la más temprana, cuatro o cinco años.

En tercer lugar, desde el plano de los condicionantes a que debe responder el proceso de enseñanza deportiva escolar, tanto en lo que se refiere al tipo de actividades, como a su grado de dificultad y complejidad, ofreciéndose algunas posibilidades didácticas en tal sentido.

Uno de los criterios que deben predominar, a la hora establecer una edad para comenzar la iniciación deportiva, es el de salvaguardar los intereses personales, presentes y futuros, de los niños o niñas (entendiendo tales intereses desde el punto de vista de su desarrollo personal, de su salud y de su calidad de vida, lo que implica que en la determinación del proceso de iniciación deportiva, y en el desarrollo de dicho proceso, se tengan en cuenta aspectos tales como su grado de maduración motriz y psicológica, sus conocimientos y capacidades, sus intereses y ritmos de aprendizaje.

A partir de los seis años comienza un periodo apropiado para los aprendizajes prácticos gracias a la maduración del neocórtex, a las experiencias motrices que ya tienen niños y niñas, y a la motivación que manifiestan por aprender, durante los primeros años de esta fase, resalta la gran riqueza de conductas motrices desplegadas, el control motor que poseen unos y otras, y el aumento progresivo de su precisión en los movimientos realizados, en los que se da ya un gran control visual.

De esta manera, a partir de los seis años de edad puede empezar a tener lugar el aprendizaje de las técnicas corporales y el niño comienza a estar capacitado para recibir parte del patrimonio socio-técnico adulto; estos aspectos dependerán de las características del deporte, como es la gimnasia artística un deporte de iniciación temprana, en el cual se preparan las niñas desde los cuatro o cinco años de edad.

1.5 Edad a la que se debe comenzar la práctica de la gimnasia artística

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 a más tardar en la pubertad.

Aun 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, 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. El sistema de competencia nacional incluye categorías infantiles y juveniles desde los más bajos niveles, lo cual hace atractiva la práctica de este deporte.

La gimnasia artística femenina se realiza en cuatro aparatos que requieren el desarrollo de habilidades físicas específicas, es una forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos educativos o competitivos.

CAPITULO II

2. LA GIMNASIA ARTISTICA

2.1 INTRODUCCION

Todo movimiento o ejercicio realizado con la intención de mejorar la relación del individuo con su cuerpo, su medio o con los demás, entra en la definición de gimnasia, y responde a la necesidad humana de moverse, y a la vocación natural por la gracia, la belleza y la perfección que nos caracteriza como especie.

La gimnasia, exige de la gimnasta unas condiciones físicas excepcionales, como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

La Gimnasia Artística se divide en dos ramas:

Gimnasia Artística Femenina: su participación es en cuatro aparatos: salto de caballo, barras asimétricas, viga de equilibrio y piso o suelo.

Gimnasia Artística Masculina: su participación es en seis aparatos: piso, arzón, anillas, salto de caballo, paralelas y barra.

Para su preparación además de los aparatos, su entrenamiento esta complementado por la preparación coreográfica y de cama elástica.

Las competencias se dan en tres etapas:

Individual, por equipos e individual por aparatos.

La presentación de las rutinas de los gimnastas, es evaluada por un tribunal de jueces, quienes califican el contenido de las mismas según el grado de dificultad que presente el gimnasta, haciéndose acreedor a un puntaje según la ejecución con la que realice su presentación.

2.2 Definición



Ilustración: 2.1 Gimnastas del Azuay
Fuente: Autora

La gimnasia es una “actividad en ejercicios o movimientos metódicos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte”.

Todo movimiento o ejercicio realizado con la intención de mejorar la relación del individuo con su cuerpo, su medio o con los demás, entra en la definición de gimnasia, y responde a la necesidad humana de moverse, y a la vocación natural por la gracia, la belleza y la perfección que nos caracteriza como especie.

La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen de la gimnasta unas condiciones físicas excepcionales, como la fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad; es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música y aparatos.

La gimnasia es el único contenido que permite el conocimiento del propio cuerpo mediante la sistematicidad e intención de producir efectos corporales verificables a través de las 2 grandes direcciones que la orientan:

- Conocimiento del cuerpo postura y movimiento
- La expresión y la comunicación gestual y corporal

La gimnasia artística se profesionalizó y es un deporte olímpico en el que las mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

La rama masculina, participa en:

| | | |
|-------------------|------------------|--------------------------|
| Barra fija | Barras paralelas | Potro (salto de caballo) |
| Caballo con arcos | Anillas | Suelo |

La rama femenina: los aparatos que se utilizan son:

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Suelo | Potro (salto de caballo) |
| Viga de equilibrio | barras asimétricas |

La gimnasia es un deporte dinámico, variable y en consecuencia revolucionario, permite expresar la capacidad de creación y ejecución que la gimnasta posee.

Es un deporte de apreciación, en el que el resultado depende de la calificación de un grupo máximo de 6 jueces, que evalúan las rutinas presentadas por las gimnastas y dan su calificación. La competición oficial más importante son los Juegos Olímpicos.

Las competiciones se suelen llevar a cabo en tres modalidades:



Las competiciones individuales y por equipos se realizan mediante un circuito dividido en rotaciones, tantas como aparatos hay: en la categoría femenina cuatro rotaciones y en la categoría masculina seis, cada rotación consiste en la colocación de un grupo mixto de gimnastas de diferentes países en cada aparato, turnándose cada uno en un orden predeterminado para llevar a cabo sus ejercicios.

En la competición por equipos, las rotaciones se efectúan de la misma forma, sólo que desaparecen los grupos mixtos y en cada aparato se coloca un equipo.

Al final, los equipos o las gimnastas se clasifican según la puntuación que hayan acumulado, en cada aparato. En las competiciones por aparatos, las gimnastas clasificadas para cada tipo de ejercicio se turnan de forma simple, clasificándose cada una según la puntuación conseguida.

*** Disciplinas.-**

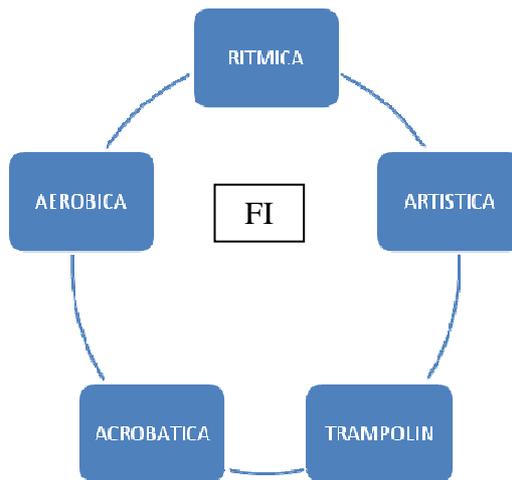


Figura: 2.1 Clasificación de la Gimnasia
Fuente: Autora

La gimnasia, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) se compone de cinco disciplinas. Las disciplinas de rítmica y artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín, forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

a) Gimnasia Artística



Ilustración: 2.2 Gimnasta de Artística
Fuente: <http://www.google.com/search?hl=es&source=hp&q=gimnasia+artistica>

La gimnasia artística, es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según, las categorías masculina y femenina.

b) Gimnasia Rítmica



Ilustración: 2.3 Gimnasta Rítmica

Fuente: <http://www.google.com/search?hl=es&q=gimnasia+ritmica>

La gimnasia rítmica, es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes; pelotas, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la horade puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

c) Gimnasia Aeróbica



Ilustración: 2.4 Gimnasta Aeróbica

Fuente: <http://www.google.com/images=1&q=gimnasia+aerobica>

Antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad, además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

d) Gimnasia Acrobática



Ilustración: 2.5 Gimnastas Acrobáticas

Fuente: <http://www.google.com/search?hl=es&q=gimnasia+acrobatica>

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino.

e) Trampolín



Ilustración: 2.6 Gimnasta Trampolinista
Fuente: <http://www.google.com/images?q=trampolin>

La disciplina de trampolín consiste de cuatro modalidades: minitramp, doble minitramp, trampolín y tumbling.

- * Gimnasio



Ilustración: 2.7 Gimnasio del Azuay
Fuente: Autora

El gimnasio es el local destinado a ejercitar tanto las facultades físicas, desarrollando la fuerza y la agilidad, como las morales, cultivando la inteligencia.

Es el sitio en el cual se realizan las prácticas diarias, en busca de la excelencia deportiva, el cual debe contar con los medios auxiliares y condiciones que facilite a las gimnastas el aprendizaje, para que sea con la mayor confiabilidad y seguridad, que poco a poco irá reduciendo la ayuda y el uso de medios auxiliares, llevando a las gimnastas a que ejecuten el elemento en su forma original, es decir, sin medios auxiliares ni ayuda.

Un gimnasio debe contar con todos los implementos principales como son los aparatos tanto para la rama masculina, como para la rama femenina y medios auxiliares para el proceso de aprendizaje de elementos nuevos y de dificultad.

Los medios auxiliares son:

- * Cama elástica.
- * Vigas pequeñas.
- * Paralelas pequeñas.
- * Foso de espuma.

- * Protectores y vendas.
- * Cajones Suecos.
- * Colchones metodológicos para salto
- * Colchones para caídas.
- * Esponja de protección de aparatos.
- * Cinturones de ayuda
- * Set de pesas de todo peso y barra.

2.3 Reseña Histórica

La palabra gimnasia, se aplicó en un principio al juego de los atletas que corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra. Más tarde, los recintos plantados de árboles o los locales cubiertos dedicados a los juegos atléticos fueron el punto de cita de cuantos querían cultivar su inteligencia y su fuerza. Mientras, que en Grecia los dorios, raza conquistadora y brutal, se dedicaban a la Gimnástica con fines guerreros, los atenienses buscaban en aquellos ejercicios la salud del cuerpo y del espíritu, la armonía y la gracia. Sin embargo, los juegos atléticos llegaron a ser monopolio de ciertos individuos que se exhibían ante la multitud como los acróbatas de nuestros días lo cual no era el mejor medio de sostener la Gimnasia griega.

Nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4500 años. La gimnasia se ha formado para el programa deportivo de los juegos olímpicos de la era moderna desde que éstos empezaron en 1896. En aquellos juegos (en aquella época sólo competían hombres) los gimnastas alemanes consiguieron casi la totalidad de las medallas. Entonces sólo cinco países llevaron gimnastas a la competición. Además en aquel tiempo los ejercicios a realizar eran gimnásticos (en caballo con arcos, paralelas, anillas...) Y atléticos (correr, levantamiento de pesas, salto de altura....). Las competiciones atléticas fueron suprimidas en los juegos olímpicos de 1936 y la última vez que se pudieron ver fue en los campeonatos del mundo de 1954.

La base de la gimnasia artística moderna quedó fijada en los juegos olímpicos de 1924 en París. Fue entonces cuando se incluyó por primera vez el programa de competición que hoy en día reconocemos, por aparatos, individuales y por equipos.

El debut de las mujeres en la gimnasia tuvo lugar en los juegos olímpicos de 1928. El equipo ganador en aquella ocasión fue Holanda. La competición individual femenina comenzó en el año 1952.

En 1881 se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus, en 1921 recibe el nombre de Federación Internacional de Gimnasia, en esta federación los primeros temas que se trataron fueron:

- * Reglamento de los encuentros amistosos.
- * Intercambio de publicaciones y documentos.
- * No reconocían a federaciones con fines políticos o religiosos.
- * Los gimnasios eran de carácter público.

Hoy en día la gimnasia es uno de los deportes más emblemáticos del programa deportivo olímpico junto con el atletismo y la natación, teniendo un gran poder de convocatoria y siendo siempre uno de los deportes más espectaculares y míticos.

2.4 Rama Femenina



Ilustración: 2.8 Nastia Liukin

Fuente: <http://www.nastialiukin.com/photos/08trials/finals/pic026.jpg>

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 a más tardar en la pubertad. Aun 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, 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.

El sistema de competencia nacional incluye categorías infantiles y juveniles desde los más bajos niveles, lo cual hace atractiva la práctica de este deporte.

La gimnasia artística femenina se realiza en cuatro aparatos que requieren el desarrollo de habilidades físicas específicas, es una forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos educativos o competitivos.

El trabajo en el gimnasio, se aboca a dos tópicos principales:

1.- Las normativas técnicas, que son el contenido completo de los elementos a realizar de acuerdo al nivel y edad de la gimnasta, dentro de lo que se hallan involucrados aspectos como preparación física general y especial, preparación psicológica, técnica, coreografía, estudios morfo-funcionales, etc.

2.- Las selecciones a presentar en competencia, que son rutinas conformadas a partir de las normativas técnicas y complementos coreográficos y artísticos, que cubran los requerimientos que serán evaluados de acuerdo al programa vigente.

Para que las competencias deportivas, sean “justas deportivas”, se utiliza el Código de Puntuación, documento que ha evolucionado a la par que la disciplina. Y es en el cual se cita tanto generalidades, como derechos y obligaciones de gimnastas, entrenadores y jueces, y se explican las reglas y criterios de evaluación de las selecciones gimnásticas.

La competición oficial más importante de todas es, sin duda, los juegos olímpicos, vienen después los campeonatos del Mundo. También hay muchas competiciones internacionales de exhibición que los gimnastas suelen usar como preparación.

2.4.1 Salto de Caballo



Ilustración: 2.9 Salto de caballo

Fuente: Autora

Es una prueba de rapidez y potencia, el salto comienza con la carrera, la llegada y despegue de la pica con dos pies y piernas juntas, tanto desde una posición hacia adelante como hacia atrás, la entrada enérgica y momentánea con las manos sobre la superficie del caballo 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, recibe un valor.

La gimnasta debe realizar uno o dos saltos de la Tabla de Saltos del código FIG, la longitud de la carrera recomendada es de 25 metros, sin embargo, la longitud puede fijarse individualmente.

FASES DEL SALTO



Ilustración: 2.10 Fases del salto

Fuente: <http://www.google.com/images?q=fases+del+salto+de+caballette>

- 1.- Pique o entrada
- 2.- Primer vuelo
- 3.- Repulsión
- 4.- Segundo vuelo
- 5.- Recepción

2.4.2 Barras Asimétricas



Ilustración: 2.11 Barras asimétricas

Fuente: <http://www.google.com/images?hl=1&q=barras+asimetricas>

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. La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. Durante una caída del aparato, se permite una interrupción de 30 segundos (comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de una caída). Si la gimnasta no se sube a la paralela en los 30 segundos de tiempo límite, el ejercicio se considera terminado.

CONSIDERACIONES MECANICAS



Ilustración: 2.12 Yesenia Nieto realizando una vertical de manos en las Barras Asimetricas

Fuente: Autora



Ilustración: Centro de Masa en las Barras asimetricas

Fuente:Codigo de la Fig - Tabla de elementos

El Centro de Masa comienza directamente sobre la barra y se eleva verticalmente al apoyo invertido (vertical de manos), la dinámica extensión de cadera y flexión de hombros asegura que el Centro de Masa rota sobre la base de apoyo (barra). La gimnasta debe inclinarse lo suficiente hacia adelante para mantener el Centro de Masa sobre la barra, frenar la extensión de la cadera cuando el cuerpo está extendido permite la transferencia de la cantidad de movimiento angular y vertical al resto del cuerpo.

2.4.3 Viga de Equilibrio



Ilustración: 2.13 Viga de equilibrio

Fuente: Autora

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, tras pasados a un apoyo muy reducido, de modo que 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.

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. La duración del ejercicio en la viga de equilibrio no debe exceder 1:30 minutos (90 segundos). Se comienza a cronometrar cuando la gimnasta hace el despegue desde el trampolín o la colchoneta. Para el reloj cuando la gimnasta toca la colchoneta terminado su ejercicio de viga, diez (10) segundos antes y al término del tiempo límite, en ambos casos, una señal (gong) indicará que el ejercicio debe finalizarse.

2.4.4 Manos Libres



Ilustración: 2.14 Piso o Suelo

Fuente: Autora

Las rutinas de piso se realizan en un tapiz de 12mts. por 12mts. La evaluación del ejercicio comienza con el primer movimiento de la gimnasta, la duración del ejercicio de suelo no puede exceder los 1:30 minutos (90 seg.), se comienza a cronometrar cuando la gimnasta comienza con el primer movimiento, el ejercicio debe terminar con la música.

Líneas de borde: Sobrepasar el área de suelo establecida (12 X 12 mts.), significa tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo fuera de las líneas de borde, y tiene una deducción.

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.



Ilustración: 2.15 Nastia Liukin Rutina de piso

Fuente: <http://www.nastialiukin.com/photos/08trials/finals/pic026.jpg>

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 (de menos valor), hasta los elementos con valor E, súper E, F, G 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, 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.

A nivel nacional, se adecuan estas normativas de manera que los niveles de desarrollo requieren de elementos y enlaces más sencillos para obtener un valor aditivo en las

rutinas. Conforme avanza la pirámide a niveles más altos, el grado de complejidad de los elementos para otorgar un valor adicional va aumentando progresivamente hasta que en la clase I, donde se ubican las gimnastas que conforman la Selección Nacional, las exigencias para otorgar este valor adicional son las que marca la FIG que es la instancia que regula todas las competencias de carácter internacional como son los Juegos Olímpicos.

El medio mortal como base de la acrobacia adelante

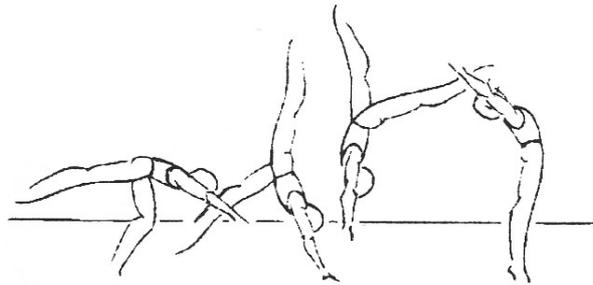


Ilustración: 2.16 Medio Mortal
Fuente: Código de Puntuación FIG

La rondada como base de la acrobacia atrás.

2.4.5 Coreografía



Ilustración: 2.17 Clase de Coreografía gimnastas del Azuay
Fuente: Autora

El nivel de desarrollo de las modalidades gimnásticas exige un trabajo tenaz y continuo, encaminado al desarrollo de las cualidades físicas y al dominio de complejas y diversas técnicas de ejecución de los ejercicios.

El estilo de ejecución de estos ejercicios se caracteriza en la actualidad por una ligereza singular, que se consigue realizando gran número de saltos y elementos de baile, unidos

a elementos acrobáticos y pre-acrobáticos. Por ello, para las gimnastas es muy importante llegar a dominar la llamada “escuela de movimientos”, a través de la preparación coreográfica, ya que ésta es un elemento esencial del proceso de perfeccionamiento de los ejercicios múltiples y sobre todo, de los ejercicios a manos libres.

La palabra coreografía, etimológicamente significa “escribir bailes” (del griego choréia – bailes y gráphein – escribir), y desde el punto de vista coreográfico significa “el arte de crear o componer una danza” o simplemente “el arte de la danza”. De tal manera que la preparación coreográfica, tendría en cuenta la utilización de diferentes medios para lograr la preparación gradual de los gimnastas como bailarines, con vistas a complementar con éxito los requerimientos que en este sentido imponen los deportes de arte competitivo en su camino hacia la maestría.

La preparación coreográfica comprende todo el sistema de ejercicios de influencia, dirigidos a la educación de la cultura motriz de los gimnastas, así como a la ampliación del arsenal expresivo.

En la secuencia lógica de la enseñanza de los elementos coreográficos deben perseguirse los objetivos siguientes:

- Desarrollo de la percepción del movimiento y del conocimiento de la posición y de la acción del cuerpo durante el mismo, incluyendo factores como dirección, plano, espacio, tiempo, etc.
- Desarrollo del conocimiento intelectual de dominio de movimientos a través del control corporal.
- Eliminación de tensiones musculares innecesarias para la ejecución de los movimientos.
- Desarrollo de la capacidad de extensión de los músculos para obtener el máximo de flexibilidad en las articulaciones.
- Desarrollo de la coordinación muscular general.

El sistema de preparación coreográfica incluye diferentes medios:

- Danza: clásica, folklórica, moderna, costumbrista, de carácter, etc.

- Gimnasia Rítmica: olas de brazos y de cuerpo, resortes, planchas.
- Coreografía: particularizada por las características específicas del deporte.
- Música.

La coreógrafa.- es la máxima responsable del proceso creativo de la danza, siendo necesaria la manipulación de una serie de elementos que le darán a la danza un aspecto definitivo ante el ojo espectador. Estos elementos son: motivación temática (contenido o idea), dinámica, diseños, ritmos, etc.

Motivación temática.- Es la idea vinculada al contenido de la danza, el punto básico sobre el cual se construye una armazón de movimientos. Puede ser narrativa o de imagen, cuando la motivación proviene de una historia o narración literaria; del espíritu de una obra musical, de un carácter o personaje; de un estado emocional, etc. También la motivación puede ser abstracta o sin imagen, como determinado tema de movimiento o lucha de contrastes, o simplemente la demostración del virtuosismo técnico del ejecutante. Fundamento de los movimientos.- Los movimientos naturales y las dinámicas forman parte del fundamento de los movimientos. Los movimientos naturales son los que utilizamos para la locomoción, tales como: gatear, caminar, correr, saltar, arrastrarse, girar y rodar.

Las dinámicas son acciones básicas que se desarrollan en tiempo, espacio y energía:

| Dinámicas | Tiempo | Energía |
|---------------|----------|---------|
| 1.- Flotar | despacio | suave |
| 2.- Torcer | despacio | fuerte |
| 3.- Presionar | despacio | fuerte |
| 4.- Fluir | despacio | suave |
| 6.- Sacudir | rápido | suave |

Diseños del movimiento.- La acción del movimiento partiendo del cuerpo humano se prolonga hacia el espacio que lo rodea y esa prolongación la hace a través de los diseños. El diseño puede ser simétrico o asimétrico: un diseño será simétrico cuando posee un balance o equilibrio entre sus partes que la vista reposa establemente sobre el mismo; en el diseño asimétrico prima lo irregular, lo ajeno al orden, lo cual crea en la impresión visual una excitación de los imprevisos. Los dos tipos de diseño pueden

presentarse por oposición y por sucesión. Por oposición es aquel diseño en el cual sus líneas están bien situadas en un orden contradictorio, recalcando la idea de vitalidad. Contrario a este diseño agresivo, está el de sucesión, gentil, ondulante, fluido y siempre hacia delante, donde la energía no está en choque, sino va en huida.

El proceso de creatividad.- La coreógrafa debe cumplir una serie de tareas básicas para la realización de su trabajo:

En el caso de la gimnasia artística, se deben conocer los requisitos particulares de este deporte para el montaje de las rutinas.

Los 4 elementos de la coreografía



CUERPO



FUERZA



TIEMPO

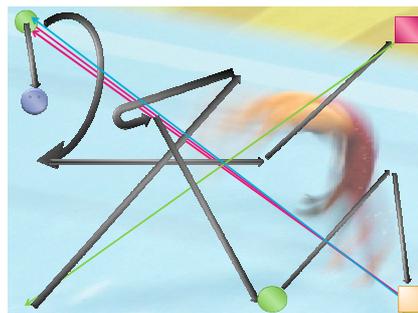


ESPACIO

Ilustracion: 2.18 Trabajo coreografico

Fuente: <http://www.google.com/images=1&q=gimnasia+artistica+saltos+gimnasticos>

Utilización del area del tapiz



Ilustracion: 2.19 Ejemplo de la utilización del area del tapiz

Fuente: Fuente: <http://www.google.com/images=1&q=gimnasia+artistica+saltos+gimnasticos>

Por sus atribuciones afectivas y emocionales, la música es el principal punto de unión entre la gimnasta, el juez y el público.

Su elección es de gran importancia para el éxito de una serie, teniendo el poder de sensibilizar y envolver al espectador, invitándole a participar durante la presentación de la gimnasta.

2.4.6 Cama Elástica



Ilustración: 2.20 Cama Elástica

Fuente: Autora

La cama elástica, esta constituida por una lona de cualquier medida o forma y una estructura de base, es un implemento muy necesario y beneficioso para el trabajo de motricidad gruesa y el aparato vestibular del niño.

Trabajando a base de juegos conseguimos desarrollar las habilidades de los niños de manera natural.

Programa de cama elástica

1er nivel 5-6 años

1. 5 saltos simples y detenerse.
2. 3 saltos sentados sucesivos.
3. 3 saltos en apoyos de manos (cuadrepedia) sucesivos, pararse y detenerse.
4. Cuadrepedia- acostado al frente-pararse-detenerse.
5. Cuadrepedia-sentarse.
6. Cuadrepedia acostado atrás.

2do nivel 6-7 años

1. Salto sentarse-pararse (3 veces sucesivas) detenerse.
2. Salto cuadrepedia acostarse atrás-sentarse-detenerse.
3. Salto acostado al frente-pararse-detenerse.
4. Salto espalda-pararse-detenerse (con poca elevación).
5. Salto giro de 180° sobre /eje longitudinal (S.E.L)-detenerse.
6. Saltillo-giro de 360°(S.E.L)-detenerse.

2.5 Rama Masculina



Ilustracion: 2.21 Gimnasia Artística Masculina

Fuente: <http://www.google.com/images=1&q=begin+gimnasia+masculina>

La gimnasia contemporánea regida por la Federación Internacional de Gimnasia, consta de 5 modalidades, una de ellas y la considerada como Pionera es la Gimnasia Artística Varonil.

La gimnasia artística varonil se halla conformada de seis pruebas, dos de ellas concernientes al trabajo de los miembros inferiores principalmente (Ejercicios a Manos Libres y Salto de Caballo), dos más dedicadas primordialmente a ejercicios en suspensión (Anillos y Barra Fija) y dos últimas con rutinas ejecutadas sobre el apoyo de los miembros superiores (Caballo con arzones y Barras Paralelas), lo anterior es la esencial concepción que se conoce de las pruebas o aparatos, sin embargo; cada prueba tiene sus particularidades que la hacen única y cosa aparte de las demás.

Así pues, los ejercicios a manos libres son el escaparate de la acrobática y los saltos, combinados con elementos armónicos y coreográficos que hacen un colage artístico y espectacular de las rutinas aquí presentadas.

Sin duda es el caballo con arzones, donde el factor coordinación y equilibrio hacen presencia, dando como resultado ejercicios estéticos basados en la máxima amplitud del cuerpo y claro es su dominio.

Por su parte son los anillos la prueba en que el gimnasta demuestra que es fuerte, en este aparato predominan los elementos ejecutados con fuerza, ya sean mantenidos o no.

En el salto de caballo, la rapidez y potencia son rubros indispensables para el logro de saltos perfectos, aunado a la imprescindible ubicación espacio-tiempo.

Una combinación armónica de elementos por la suspensión, el apoyo, los laterales y la continuidad de ellos hace de las barras paralelas uno de los aparatos más dinámicos de la gimnasia varonil.

Finalmente la barra fija el aparato espectacular por excelencia, con los elementos aéreos tan característicos y la realización de elementos en variadas tomas y posiciones respecto a la barra, completan esta disciplina tan bella y completa.

La gimnasia artística varonil, siendo una modalidad parte de un deporte catalogado dentro de los denominados técnicos, ha tenido sin dudar, un avance mayor en el aspecto científico y de investigación, pues la metodología de enseñanza y entrenamiento son totalmente sistemáticos, en que intervienen materias teóricas en gran porcentaje, así por ejemplo, la física se ve requerida en gran medida, tanto de manera externa, como lo es en la relación gimnasta-aparato, como de manera interna visto en la utilización de la biomecánica. Y ya que como deporte técnico, es la creación de gestos motores perfectos los que proporcionan los resultados, por ende la repetición efectiva es base, y por ello el avance es progresivo y lento a comparación con otros deportes.

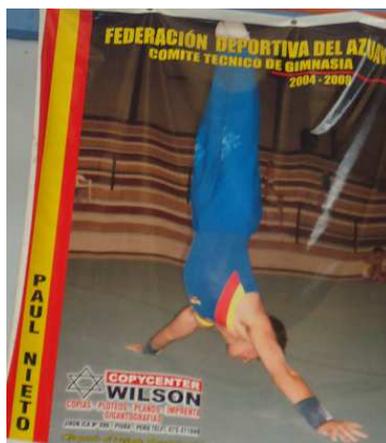


Ilustración: 2.21 Gimnasia Artística Masculina
Fuente: Federación Deportiva del Azuay

Cristian Paul Nieto Criollo, con la edad de 24 años, es nuestro mejor representante en la Gimnasia Artística Azuaya Masculina, siendo designado Mejor Gimnasta del año 2010, tras sus triunfos nacionales como internacionales, ha conseguido muchos méritos personales y para su País.

2.6 Reglamento

El CÓDIGO ha sido concebido para ser utilizado en todas las competencias internacionales bajo la jurisdicción oficial de la FIG, sus Federaciones miembros y Uniones Continentales, para estandarizar el juzgamiento en las cuatro fases de las competencias oficiales de la FIG:

Clasificación (C-I), Final por equipos (C-IV),

Final individual general (C-II)

Finales por aparatos (C-III)

Transmitir a gimnastas y entrenadores una orientación para la construcción de los ejercicios de competencia, impartir las directivas generales de comportamiento para gimnastas, entrenadores y jueces durante la competencia, estandarizar las reglas de juzgamiento con el objetivo de garantizar la mayor objetividad posible en la evaluación de los ejercicios, y por lo tanto asegurar la identificación de la mejor gimnasta en toda competencia, y servir de base para el desarrollo de la comprensión, conocimiento y capacidad de los jueces internacionales de GAF de la FIG.

Significado de iniciales:

CTF para Comité Técnico Femenino

JJOJ para Juegos Olímpicos

CM para Campeonatos del Mundo

RT para Reglamento Técnico

SA para Salto

PA para Paralelas Asimétricas

VI para Viga de Equilibrio

SU para Suelo

El CÓDIGO ha sido diseñado con la idea de estimular la variedad y creatividad en la composición, las cualidades artísticas y el estilo personal, así como el dominio de las dificultades. El sistema de cálculo de notas se ha desarrollado para asegurar la inclusión de la mayor dificultad (VD) de los elementos A, B, C, D, E, F, G, que conforman el contenido del ejercicio. Se ha incorporado un “sistema aditivo” para los Requisitos de Composición y Valor de Enlace para dejar un margen razonable de recompensa de un número suficiente de Dificultades y un alto nivel de Enlaces.

ARTÍCULO 1- Derechos de la gimnasta

1.2 Responsabilidades de las gimnastas Indumentaria de competencia

1.3 Reglas de competencia para las gimnastas

ARTÍCULO 2 - Reglas para los entrenadores

2.1 Derechos y responsabilidades de los entrenadores

2.1 Número de entrenadores permitido en el área de competencia

2.2 Reclamos

Los reclamos requieren un acuerdo de pago por parte de la federación nacional de:

-  USD 300.- por el primer reclamo;
-  USD 500.- por el segundo reclamo y,
-  USD 1'000.- por el tercer reclamo y siguientes.

Esta cantidad debe pagarse el mismo día a la Secretaría General de la FIG. La Presidenta del Jurado Superior deberá enviar una copia de todos los reclamos a la

Secretaría General de la FIG tan pronto como sea posible dentro de los 10 días después del evento.

Reglas para jueces, estructura, composición y funciones de los Jurados de los Aparatos.

Todas las jueces miembros del Jurado del Aparato (Paneles D y E), Asistentes y Secretarias, deben tener un conocimiento a fondo, exacto y aplicable de:

El Código de Puntuación contiene Tablas de Elementos específicas para cada aparato (Artículos 9-11), en los cuales cada elemento se identifica con un número multi digital.

- * 101 a 199 = Dificultad-A
- * 201 a 299 = Dificultad-B
- * 301 a 399 = Dificultad-C
- * 401 a 499 = Dificultad-D
- * 501 a 599 = Dificultad-E

Valor de Dificultad de los elementos.

A- = 0.10 P.

E- = 0.50 P.

B- = 0.20 P.

F- = 0.60 P.

C- = 0.30 P.

G- = 0.70 P.

D- = 0.40 P.

La ejecución/presentación en todos los aparatos se evaluará desde 10:00 P.

CAPITULO III

3. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

3.1 INTRODUCCION

El entrenamiento deportivo, abarca la preparación completa de los niños y jóvenes , comenzando por la preparación física en la cual se desarrollan las capacidades y habilidades de las gimnastas y la aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. Por tanto las gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo, como son: la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

En la gimnasia artística la velocidad puede ser de tres tipos: de desplazamiento (en el aparato de Salto), gestual (en todos los aparatos) y la de ejecución en cada uno de los elementos realizados.

El entrenamiento de fuerza, se lo puede realizar desde edades tempranas, pero teniendo en cuenta las cargas y volúmenes de trabajo, ya que el niño pasa por diferentes etapas sensibles, en las que se debe planificar el entrenamiento de fuerza de acuerdo a la etapa en la que se encuentra el deportista.

La resistencia es fundamental en el entrenamiento de una gimnasta, aunque la participación en los aparatos no son muy extensas de tiempo, el cuerpo necesita estar completamente preparado, para poder responder de eficazmente a cualquier adversidad.

En este deporte es fundamental la flexibilidad del gimnasta, ya sea heredada o entrenada, ya que en la gimnasia artística se presenta una variedad de elementos que necesitan la máxima flexibilidad para conseguir la técnica perfecta de los ejercicios.

Para que un gimnasta llegue a su mejor forma deportiva, necesita de un entrenamiento completo que conste de: preparación física, técnica, táctica, teórica, biológica y psicológica; de esta manera estará listo para responder de la mejor manera ante cualquier adversidad.

3.2 Preparación Física



Ilustracion: 3.1 Preparacion Fisica en la Gimnasia Artistica

Fuente: <http://www.google.com/images-preparacion+fisica+de+gimnasia+artistica>

La preparación física es la forma básica, mediante la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. Para la formación de los hábitos de movimiento, los gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo: aumentar la fuerza de los grupos musculares correspondientes, su elasticidad, desarrollar las propiedades de coordinación, aumentar la resistencia frente a los esfuerzos dinámicos o estáticos, incrementar la capacidad de trabajo del sistema cardio-vascular, movimiento y otros, unos ejercicios requieren fuerza, otros flexibilidad, agilidad, y otros todas las cualidades al mismo tiempo. La práctica deportiva exige que la actividad física realizada por un individuo sea regular, coordinada y continuada.

La preparación física se divide en:

- a) La preparación física general.- sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es el desarrollo general.
- b) La preparación física especial.- tiene como objetivo, a través de ejercicios y métodos adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios gimnásticos; es un proceso permanente, así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada.

El primer paso que se debe establecer para plantear la preparación física específica de GAF es determinar de forma concreta cuales son las cualidades a trabajar y las más importantes son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, haciendo referencia a los aspectos determinantes en nuestro deporte, que es la gimnasia artística.

3.2.1 Desarrollo de las cualidades físicas

La gimnasia artística es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en la fuerza. La potencia es muy importante en el cual el deportista está en la obligación de vencer cargas y desplazarse en el menor tiempo posible. El entrenamiento contra resistencia mejora el incremento de la potencia y la fuerza muscular, por ende el

rendimiento, debido a las adaptaciones musculares y nerviosas. Se debe diseñar un buen programa y debe valorarse periódicamente y efectuar ajustes en el régimen de entrenamiento según las necesidades. Este tipo de entrenamiento trae consigo una serie de beneficios tanto psicológicos como físicos, ya que cuando la persona se sienta a gusto físicamente va llegar a rendir más en las competencias.

3.2.1.1 Velocidad

La velocidad puede ser entendida como la capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, con un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve, que no provoque fatiga.

a) Factores determinantes de la velocidad:

* Factor Muscular.- La rapidez de un desplazamiento depende, en relación con el aparato locomotor, de la velocidad con que los músculos sean capaces de contraerse, la velocidad de contracción constituye una de las características más importantes del músculo; y depende de:

- La longitud de la fibra muscular, y de su mayor o menor resistencia.
- El tono muscular.
- La mayor o menor viscosidad del músculo.
- La capacidad de elongación y elasticidad.
- La mayor o menor masa muscular.
- La estructura propia de la masa muscular.

La velocidad aparecerá determinada por factores constitucionales o genéticos. La longitud de la fibra muscular y su estructura interna no son elementos susceptibles de mejora, sin embargo, el entrenamiento ejercerá un poderoso influjo sobre la velocidad mediante la mejora de aquellos otros factores no limitados constitucionalmente.

* Factor nervioso.- Para que se produzca la contracción muscular, se hace imprescindible la participación del sistema nervioso (SN). Será muy importante la calidad de inervación de los músculos, el músculo es un órgano regulado y controlado por el SN.

La puesta en marcha de una acción puede partir de la recepción de un estímulo externo, o bien de la decisión adoptada por el cerebro, sin referencia externa aparente.

Todas las acciones condicionan, la velocidad; aunque habrá aspectos que dependerán no tanto de un posible entrenamiento como de la constitución de cada persona. Pues también aquí el entrenamiento posee capacidad de modificación.

b) Tipos de velocidad en la gimnasia Artística:

* Velocidad de desplazamiento (Salto)



Ilustracion: 3.2 Velocidad de Desplazamiento

Fuente: <http://www.google.com/images=juegos+olimpicos+gimnasia+artistica>

Puede ser definida como la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Su consecución compromete a todos los factores implicados en la velocidad, pero quizás preferentemente al factor muscular.

Componentes de la velocidad de desplazamiento:

La amplitud de la zancada se halla condicionada, por la capacidad de impulso, la longitud de las palancas. Condicionada por factores constitucionales.

La flexibilidad y la relajación. Una correcta flexibilidad garantiza que las palancas puedan disponer de la amplitud necesaria.

Una correcta ejecución técnica.

La frecuencia de la zancada, necesita también una correcta técnica, que asegure la eliminación de todo gesto superfluo o ineficaz.

* Velocidad gestual (Todos los aparatos).



Ilustracion: 3.3 Velocidad Gestual

Fuente: <http://www.google.com/images=juegos+olimpicos+gimnasia+artistica>

Se refiere al tiempo invertido en la realización de un gesto cualquiera. Puede ser definida como la capacidad para realizar un movimiento, segmentario o global, en el menor tiempo posible. Junto con la velocidad de reacción y la de desplazamiento, si lo hubiere.

* Velocidad de ejecución



Ilustracion: 3.4 Velocidad de Ejecucion

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

La velocidad de ejecución de los ejercicios determina la magnitud (cantidad de fibras activadas) y el orden de reclutamiento de las fibras musculares.

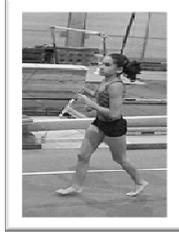
Incluso con cargas muy pequeñas (30-40%) si el ejercicio se realiza a máxima velocidad se reclutan todas las unidades motrices del músculo y la participación de las fibras rápidas (FT) es preponderante (Enoka, 2002).

Lo importante respecto a la velocidad de ejecución de los ejercicios de fuerza es que ésta sea muy cercana a la máxima posible para el ejercicio ejecutado y así conseguimos:

- › Desarrollar la máxima potencia posible.
- › Estimular las fibras musculares rápidas.
- › Mejorar los aspectos neuromusculares.
- › Mejora de la aplicación de fuerza.

3.2.1.2 Resistencia

La resistencia como la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, y que nos permite prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.



Ilustracion: 3.5 Fatiga - Recuperacion

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

De esta forma mantendremos el valor otorgado a la resistencia como capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, pero al mismo tiempo incluimos la capacidad de prolongar esfuerzos de intensidades diversas en períodos de tiempo no muy prolongados.

En gimnasia se necesita una resistencia general y una resistencia específica para los aparatos de suelo y paralelas asimétricas.

La resistencia general tiene razón de ser debido a la relación que existe entre el nivel óptimo de resistencia que puede presentar la gimnasta y la calidad y cantidad de entrenamiento que es capaz de desarrollar.

Se conoce que una alta capacidad aeróbica mejora considerablemente la calidad de las sesiones de entrenamiento. Una gimnasta con una buena capacidad aeróbica podrá mantener una intensidad de trabajo más elevada durante sus entrenamientos. Además el menor acúmulo de fatiga le permite realizar con mayor grado de precisión de las ejecuciones técnicas.

Además de esta resistencia general deberemos establecer rutinas de entrenamiento específicas para resistir los ejercicios enteros de suelo y paralelas asimétrica. En el suelo es especialmente importante la resistencia específica puesto que se necesita mantener un nivel de intensidad elevado en el tiempo total de duración del ejercicio (1:30).

En paralelas el trabajo deberá estar más encaminado hacia una resistencia específica sobre el aparato. Resistencia localizada sobre todo en extremidades superiores y en la posición de bloqueo o colocación de la gimnasta durante la duración de sus ejercicios.

Para el trabajo de la resistencia general tradicionalmente se ha utilizado la carrera

continua aconsejándose que la gimnasta mantenga un nivel de frecuencia cardíaca entre 150-160 ppm durante al menos 15´.

Trabajo con rutinas o partes: Cuando tengamos los ejercicios contruidos y automatizados (entero o partes del mismo) podemos utilizar éstos como estímulos adecuados para el trabajo de resistencia específica en cada aparato. Los casos más evidentes y aplicables son el suelo y las paralelas. Así una sesión de trabajo de resistencia específica en suelo puede contemplar la repetición de medios ejercicios con un tiempo limitado de recuperación entre ellos (estímulo de entrenamiento: 6 primeras mitades; recuperación: 40”). Podemos variar los estímulos incluyendo partes más grandes de duración (3/4 ejercicio) o disminuyendo la pausa entre uno y otro.

Uno de los problemas que puede tener este tipo de trabajo es el nivel de calidad de las ejecuciones realizadas. Debemos prestar atención que la fatiga acumulada durante el trabajo no distorsione de tal manera la técnica de ejecución del ejercicio que estemos consolidando errores de ejecución. Este método de trabajo se puede plantear en el periodo competitivo específico antes del afinamiento final previo a la competición.

3.2.1.3 Fuerza



Ilustracion: 3.6 Entrenamiento de Fuerza

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamienros+gimnasia+artistica>

Uno de los condicionantes a la hora de iniciar el entrenamiento de FUERZA es el momento en el que el organismo pase por una fase de desarrollo en la que exista una especial predisposición para mejorar la fuerza.

| Capacidad | Fuerza Estática | Fuerza explosiva | | Velocidad de desplazamiento |
|-----------|-----------------|------------------|---------------|-----------------------------|
| | | Piernas | Brazos | |
| Hombres | 13-16 (68,4%) | 13-17 (68,4%) | 13-17 (81,4%) | 12-17 (100%) |
| Mujeres | 11-13 (51,5%) | 10-12 (77,2%) | 10-13 (65,8%) | 10-13 (100%) |

Tabla: 3.1 Fases sensibles en el desarrollo de la fuerza

Fuente: J. Loko y col., 1996

Las fases sensibles son los momentos en los que se debe iniciar un entrenamiento especial y sistemático de fuerza de las pequeñas gimnastas pero es necesario comenzar desde las primeras etapas el entrenamiento de esta capacidad.

El entrenamiento de fuerza se debe adaptar a las demandas de la especialidad entrenada y a la etapa evolutiva de nuestra gimnasta en cuanto a: selección de las cargas, frecuencia de entrenamiento, progresión en el entrenamiento y selección de ejercicios.

Esta ampliamente demostrado que un entrenamiento de fuerza en etapas prepuberales mejora la FUERZA.

Los mecanismos principalmente responsables de la mejora de fuerza en estas etapas son: coordinación motora, activación neural (FACTORES NEUROMUSCULARES) y cierta influencia hormonal (insulina y hormona del crecimiento).

En estas edades no se produce hipertrofia (aumento de la masa muscular) debido a la ausencia de estrógenos aunque deberemos prevenir su aparición evitando métodos que la estimulen.

Factores determinantes de la mejora d la fuerza

a) Neuromusculares

- Coordinación intramuscular
- Coordinación intermuscular
- Orden de reclutamiento de UM
- Modificación umbrales de estimulación

b) Estructurales

- Hipertrofia.- Depende de factores hormonales: estrógenos, insulina y hormona del crecimiento

Entrenamiento de fuerza en edades tempranas



Ilustración: 3.7 Entrenamiento con pesas

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

A FAVOR

Prevención de lesiones.

Aumento de la densidad ósea.

Mejora el rendimiento deportivo

EN CONTRA

Diferencias estructurales.

Ausencia hormonas anabólicas.

Excesivo estrés

El entrenamiento de fuerza en edades tempranas relacionado con las etapas de maduración

| | |
|---------------------|---------------|
| Etapa prepuberal | (5-10 años) |
| Pubertad temprana | (11-13 años) |
| Pubertad tardía | (14-15 años) |
| Etapa post pubertad | (+15-16 años) |

ETAPA PREPUBERAL (5-10 años)



Ilustración: 3.8 Fase sensible para el desarrollo de la fuerza

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

Fase de inicio del entrenamiento de fuerza

Orientación: Entrenamiento de fuerza rápida y fuerza resistencia.

Estímulos: naturales como: empujar, trepar, traccionar.

Trabajo: con auto cargas pero controlando la intensidad.

- Aumento de la velocidad de ejecución.
- Aumento del VOLUMEN: número de repeticiones.
- Disminuyendo el tiempo de descanso entre series.
- Evitar entrenamiento con cargas externas.

Adaptaciones: · Mejora de la fuerza por mejora de la coordinación y crecimiento.

Observaciones: Trabajo delicado de la fuerza, controlar impactos, intensidad, esfuerzos.

Controlar los impactos recibidos (uso de materiales adecuados) y trabajar el reconocimiento de los riesgos de los impactos como fuente de traumatismos.

Evitar las rotaciones en las recepciones ya que la placa de crecimiento es muy sensible a estos impactos.

PUBERTAD TEMPRANA (11-13 años)

Etapa de máximo desarrollo del entrenamiento de fuerza.

Orientación: Gran aumento de la capacidad de fuerza en niñas.

Trabajo de fuerza más individualizado y específico, controlando el nivel de esfuerzo.

Estímulos: principales métodos son los ejercicios con auto cargas y la pliometría, utilizar el entrenamiento con carga externa (pesas, lastres, peso de una compañera) pero de forma controlada debido al riesgo de lesiones músculo-esqueléticas.

Adaptaciones: · Incremento de la fuerza por mejora de la coordinación, crecimiento e hipertrofia.

Observaciones: Controlar los impactos repetidos o los esfuerzos constantes sobre los cartílagos de crecimiento.

Controlar el desarrollo simétrico corporal y de la fuerza.

PUBERTAD TARDÍA (13-16 años)

Especificidad del entrenamiento de fuerza.

Orientación: mantener ganancias de fuerza mediante un adecuado entrenamiento.

Estímulos: Trabajar diferentes medios (auto cargas, cargas externas y pliometría), introduciendo picos de alta intensidad y utilizando elementos técnicos para este trabajo.

Adaptaciones: Tener en cuenta el aumento de las hormonas anabólicas que pueden provocar un aumento de la masa muscular de la gimnasta si los estímulos son inadecuados.

Observaciones: Controlar los impactos sobre las muñecas, al inicio de este período.

Se recomienda un trabajo importante de los músculos del tronco (espalda) para evitar lesiones.

ETAPA POST PUBERTAD (+15-16 años)

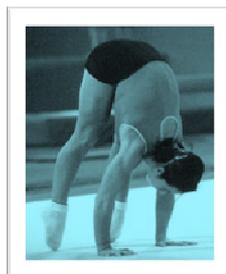


Ilustración: 3.9 Fase sensible para el desarrollo de la fuerza

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

Mantenimiento y especificidad del entrenamiento de fuerza.

Orientación: Entrenamiento completo, específico e individualizado.

Estímulos: Se permiten cargas completas de trabajo utilizando una amplia gamma de estímulos (variabilidad del entrenamiento).

Predominio de la intensidad frente al volumen.

Adaptaciones: · Tener en cuenta el aumento de las hormonas anabólicas que pueden provocar un aumento de la masa muscular de la gimnasta si los estímulos son inadecuados.

Observaciones: en una gimnasta madura: establecer un trabajo de alta calidad frente a la cantidad y una planificación casi individualizada de su trabajo de fuerza.

Medios para el entrenamiento de la fuerza en la Gimnasia Artística

* Auto cargas.- El entrenamiento con auto cargas es especialmente indicado en las primeras fases de entrenamiento de las gimnastas mejorando específicamente la fuerza velocidad y la fuerza resistencia de la deportista.

* Entrenamiento por parejas.- En este caso es la pareja la que opone la resistencia del ejercicio, mediante este método se puede mejorar la fuerza máxima y con la utilización de las adecuadas variantes la fuerza velocidad y fuerza resistencia. Si conseguimos que las gimnastas comprendan su intervención como modulados de la resistencia a su compañera podrá adaptar mejor este nivel de resistencia y los efectos conseguidos serán mejores.

* Entrenamiento con elásticos.- La utilización de las gomas elásticas no permiten la mejora de la fuerza máxima ni de la fuerza velocidad. Por otro lado debemos tener cuidado con su utilización sistemática puesto que puede producir el aumento del volumen muscular. Además debemos tener en cuenta que con estos ejercicios se produce una evolución de la intensidad contraria a la que se produce en los movimientos gimnásticos ya que se aumenta la intensidad del ejercicio con el aumento de la elongación del elástico. Evolución contraria a los elementos gimnásticos en los que la

máxima tensión se produce al iniciar el movimiento y después la intensidad va disminuyendo.

* Entrenamiento con máquinas.- El gran inconveniente de este tipo de entrenamiento es que no están adaptadas a los movimientos técnicos específicos de la gimnasia artística. Una de sus ventajas es que elimina riesgos de lesión en con los jóvenes gimnastas ya que el movimiento es muy localizado y únicamente se debe controlar una carga adecuada para su trabajo a que la técnica de ejecución está muy controlada. Es adecuado un trabajo con máquinas antes de iniciar un trabajo con pesos libres y siempre introducido dentro del periodo de preparación general de la gimnasta.

Métodos de trabajo pliométrico



Ilustración: 3.10 Trabajo Pliometrico

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

Este tipo de trabajo se caracteriza por que incluyen el Ciclo de estiramiento acortamiento (CEA) en sus ejercicios. Este ciclo se caracteriza por una fase excéntrica previa del músculo, fase de elongación del músculo agonista en el que se produce un frenado y una activación del reflejo miotático del músculo, tras la que se realiza inmediatamente una contracción concéntrica explosiva (King, 1993). Este tipo de trabajo también es de una elevada intensidad y es necesario un adecuado trabajo muscular previo y que la gimnasta tenga un adecuado desarrollo y formación en el entrenamiento de fuerza. La gimnasta debe completar entre 1.5 y 3 años de trabajo de fuerza general o soportar entre 1.5 y 2.5 veces su propio peso corporal, antes de iniciar un programa de pliometría.

Con este tipo de acciones se aprovecha la utilización de la capacidad elástica de los elementos pasivos del músculo (tejidos conjuntivos: endomisio, epimisio y endomisio). Para mejorar la eficacia de este entrenamiento se debe intentar acercar el movimiento

ejecutado a los requerimientos gestuales propios de la gimnasia, para lo cual utilizaremos los propios elementos gimnásticos.

Un aspecto que deberemos cuidar en este tipo de estímulos es que el tiempo de acoplamiento, tiempo de transición entre la fase excéntrica y la fase concéntrica del movimiento, debe ser mínimo. No se debe producir ningún tipo de parada durante la ejecución de este tipo de acciones.

El número de saltos por sesión puede ser variable, hay programas que varían desde los 40 saltos por sesión hasta los 200-400 saltos en una sesión. Lo que siempre tenemos que tener en cuenta es que los saltos realizados deben ser a una altura máxima. Cuando en nuestra sesión observemos una disminución importante de la altura de los saltos ejecutados será indicativo de que el volumen de saltos es excesivo.

Otro aspecto importante es el descanso que debe ser adecuado (descanso activo preferiblemente) para afrontar la siguiente serie en óptimas condiciones de poder desarrollar la máxima altura de salto posible, un tiempo de 3-5 minutos entre serie y serie.

En cuanto a la distancia temporal entre el entrenamiento y la competición, algunos autores recomiendan eliminar las sesiones de pliometría 8-10 días antes de la competición.

3.2.1.4 Flexibilidad



Ilustración: 3.11 La flexibilidad a edades tempranas

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

Es la capacidad que permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada. Sabemos que una articulación es el punto de reunión de

dos o más segmentos óseos, donde se organizan y limitan las posibilidades de movimiento.

Fundamentalmente son las palancas óseas y las estructuras articulares las que configuran lo que llamamos componente estático del aparato locomotor, mientras que el músculo representa el componente dinámico. La flexibilidad está constituida, por un lado, por la limitación de movilidad causada por los componentes estáticos, que llamamos movilidad articular; pero, al mismo tiempo, por las características propias del componente dinámico, en concreto por la elasticidad muscular.

Factores que influyen en la flexibilidad

* La herencia.- Existe una importante determinación hereditaria sobre el grado de flexibilidad que posee el sujeto. Pero aunque la configuración genética del aparato locomotor condicione la amplitud de movimientos, esto no significa que sea una cualidad sin posibilidad de ser desarrollada por el entrenamiento. Dentro de la herencia podemos incluir el factor raza, que en la medida que condiciona, por ejemplo, la estructura y, por consiguiente, la "calidad" muscular, incide también sobre el nivel de flexibilidad.

* El sexo.- Si comparamos los grados de hipertensión del codo de las mujeres en relación con los del hombre, concluiremos que el sexo es un factor que condiciona la flexibilidad, y que ésta se halla más desarrollada entre las mujeres. No obstante, esta evidencia participa, sin duda, tanto de fundamentos genéticos como culturales. En efecto, las diferencias en los trabajos habituales ejecutados por un niño o una niña (orientados hacia la fuerza y hacia la habilidad, respectivamente) facilitan la formación de una determinada composición muscular que incidirá sobre la cualidad que estamos analizando.

* La edad.- En las características de las fibras de colágeno. Se ha demostrado que cuando se produce la maduración de la persona se aumenta el número y la cantidad de las uniones entre las proteínas que conforman el colágeno. Con este proceso el tejido se vuelve más resistente al estiramiento (ligamentos y tendones). También se observa un aumento del grosor de las fibras de colágeno ligado al proceso de maduración con una gran variabilidad entre cada persona.

Es la única cualidad que, en lugar de presentar una progresión paralela al desarrollo motor del sujeto, manifiesta una regresión. Aunque algunos investigadores hablan de descenso de la flexibilidad desde el momento del nacimiento, lo cierto es que se mantiene una evolución positiva hasta los dos o tres años, momento en el que comienza su paulatina disminución. Teniendo como principal objetivo intentar que esta regresión fisiológica sea lo más suave posible.

Hasta la pubertad, el descenso no es demasiado importante, pero, justamente durante este periodo (entre los doce y los catorce años), la eclosión hormonal y el crecimiento exponencial de las medidas antropométricas (se alcanzan valores de crecimiento anual de entre los ocho y los diez centímetros) distorsionan la extensibilidad hasta entonces mantenidas y abren un punto de ruptura en la progresión lenta de la curva, acentuando la regresión de la flexibilidad. Hacia los veinte o veintidós años sólo se conserva un 75% de la flexibilidad máxima. Hasta los treinta años continúa el descenso, aunque de forma más lenta, gracias a la estabilización de los valores de fuerza; a partir de entonces la disminución dependerá de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

* Trabajo habitual y costumbres.- Una costumbre social o una postura fijada por un trabajo habitual contribuyen a limitar o a ampliar los límites convenientes del grado de flexibilidad de una articulación. Así sucede con el trabajo escolar tradicional, que supone una actividad completamente sedentaria, en la que el alumno permanece hasta seis horas y siete sentado en su pupitre, en ocasiones en posturas incorrectas.



Ilustración: 3.1 La flexibilidad

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

* La hora del día.- Al levantarnos, por la mañana, el cuerpo está "duro", falto de movilidad. Poco a poco la situación se va corrigiendo hasta encontrar, hacia el

mediodía, la máxima movilidad. A partir de entonces, se reanuda el proceso regresivo, hasta la noche.

* La temperatura.- Distinguiremos entre la temperatura ambiental, que, como es lógico influirá, sobre el calor del músculo, y la temperatura interior o intramuscular, que, no obstante, puede ser modificada con el trabajo muscular.

Tipos de flexibilidad:

* Flexibilidad general: capacidad que posee todo ser humano y que nos posibilita alcanzar un grado adecuado de facilidad gestual.

* Flexibilidad específica: capacidad específica aplicada a la consecución de ciertos grados de amplitud articular para la realización de ciertos movimientos específicos.

* Flexibilidad activa o ausencia de flexibilidad.

* Flexibilidad pasiva.- de una contracción muscular que moviliza la articulación durante la ejecución del movimiento de flexibilidad.

* Flexibilidad activa estática: se produce cuando el movimiento es realizado sin impulso previo. Los movimientos que se realizan conducen de forma lenta a la articulación a su máxima amplitud de forma activa intentando mantener una contracción isométrica al alcanzar el máximo rango de movimiento posible.

* Flexibilidad activa dinámica: se produce cuando el movimiento se realiza con un impulso previo. Por ejemplo un trabajo de flexibilidad activa de isquiotibiales se realiza con la ejecución de lanzamientos de una pierna mientras la otra se encuentra en apoyo en el suelo (battement).

Influencia de la flexibilidad sobre el rendimiento gimnástico.

Aumento de la eficacia a nivel técnico: La eficacia de la técnica viene determinada directamente por los requerimientos específicos de amplitud de movimiento de las técnicas propias de la gimnasia. Esta amplitud es condición esencial para que ciertos elementos técnicos cumplan los requisitos específicos para que sean considerados como

elementos de dificultad y además es uno de los aspectos de ejecución que es valorado por los jueces.

Una excesiva capacidad de flexibilidad provocará una disminución de la estabilidad articular de la deportista y la posibilidad de crear articulaciones con un alto grado de posibilidad de luxación.

Factores limitantes de la flexibilidad

*** Limitantes anatómicos**

Tipo y estructura de las articulaciones: En este sentido deberemos tener claro que cada articulación por tiene una capacidad determinada de movilidad en función del tipo de articulación que sea (sinartrosis, anfiartrosis o diartrosis).

Tejidos conjuntivos.- Constituido por los elementos que se ocupan de la estabilidad de la articulación (capsula articular y ligamentos), por las diferentes capas de tejido que recubren y conectan a los músculos proporcionándoles su forma (fascias) y por el tejido de conexión del músculo con el sistema esquelético (tendones).

Su composición fundamental son las fibras de colágeno que posee una gran resistencia a la deformación.

Este tipo de tejido se encuentra en una gran proporción en las capsulas articulares (tejido encargado de dar estabilidad a la articulación y conformar una cavidad hermética en la que se conserve el líquido sinovial que lubrica la articulación).

La capsula articular presenta una gran resistencia a la elongación.

*** Limitantes mecánicos**

La gran rigidez y la reducida capacidad de deformación de los músculos lentos están acordes con la función que poseen en el cuerpo humano que es el control postural.

En cambio los músculos rápidos poseen una reducida rigidez y una menor elasticidad cuando esta contraído por lo que son más eficaces para la mejora de la velocidad y la eficacia del movimiento.

Es de especial importancia recordar que los músculos habitualmente utilizados en el trabajo postural y que son utilizados en una actividad exigente como la gimnasia necesita de una especial atención en su trabajo de flexibilidad.

3.3 Preparación Técnica

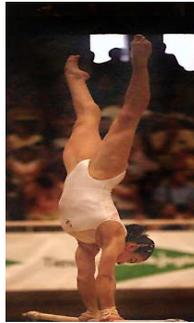


Ilustración: 3.1 Elementos Técnicos en las Barras Asimétricas

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

Es una de las facetas que diferencian el entrenamiento de las disciplinas gimnásticas frente a las demás disciplinas. Y uno de los aspectos más difíciles es compatibilizar ese entrenamiento o aprendizaje técnico con la preparación física debido a la necesidad de alcanzar unos niveles determinados de preparación para el intento de aprendizaje de algunos elementos.

La técnica es fundamental en la gimnasia artística, la perfección de la ejecución técnica de la gimnasta es cuantificada por los jueces para puntuar los ejercicios ejecutados. Gulinelli (1986) dice que para los deportes gimnástico expresivos la "técnica tiene como objetivo aumentar la precisión y la expresividad del movimiento" que como puede apreciarse requiere, para la ejecución con esos objetivos, una correcta valoración estética externa y una valoración informativa junto con aspectos psicológicos de valoración interna.

Por lo tanto la gimnasta para rendir en su deporte, debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz. Cuando la gimnasta dispone de tal o cuál movimiento dentro de su repertorio motor, se dice que dispone de la habilidad tal o cuál,

por eso, al conjunto de movimientos de las distintas especialidades deportivas, se les llama habilidades técnicas deportivas.

De ésta forma, como la técnica debe ser aprendida, el individuo que tenga mejor capacidad de aprendizaje, tendrá posibilidades de disponer de un mayor número de habilidades técnicas para aplicarlas en el acto deportivo.

*** El entrenamiento de la técnica**

No sólo es necesario adquirir un aprendizaje motor sino también, un aprendizaje perceptivo, y otro decisional, para contemplar todas las necesidades de aprendizaje que requiere una práctica con exigencia de alto rendimiento, como es la práctica deportiva, los tres tipos de aprendizaje deben crecer de forma homogénea para poder rendir en el deporte, si bien en cada grupo de deportes con diferencias peculiares en uno u otro sentido. En los deportes gimnásticos obviamente el aprendizaje perceptivo y decisional son relegados a un valor de fondo debido a la estabilidad del medio en el que se compite y a la ausencia de respuestas diferentes ante los estímulos que se presentan en competición. Es quizás en estos deportes donde el aprendizaje de la técnica se asemeja de forma más directa a lo que es el aprendizaje motor. Aprendizaje de patrones motores o esquemas de acción que la deportista debe reproducir de forma precisa.

El entrenamiento de la técnica en general puede encaminarse hacia el perfeccionamiento del propio movimiento, mejorando su ejecución, o bien dirigirse a la adquisición de factores condicionales que mejoren el rendimiento de ese gesto. Es decir, lograr incrementar el valor de las capacidades coordinativas o de las condicionales del deportista. En los deportes gimnásticos el entrenamiento irá enfocado directamente al primer aspecto señalado **Perfeccionamiento del Propio Movimiento**.

*** Etapas del aprendizaje técnico.**

1. Fase de información y aprehensión. El deportista toma conocimiento de los movimientos a ser aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción de un proyecto de acción. En este punto el sujeto es ayudado por sus experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

2. Base de coordinación rústica. Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal de esta fase.

Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica.

Los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; la brusquedad en el desarrollo temporal; la ejecución angulosa de movimientos; la amplitud insuficiente; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.

3. Fase de coordinación fina. Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos más fluidos.

4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable. En esta fase encontramos la coordinación exitosa de movimientos, aún en condiciones difíciles o no habituales. La automatización permite al deportista centralizar la atención en los puntos críticos del desarrollo motor, y precisamente el fenómeno que caracteriza a esta etapa es la fluidez constante y armónica de los movimientos.

Se presenta un última fase, en la que el deportista, dueño de su técnica, puede crear nuevas formas de habilidad, identificándolas como algo propio y que le sirven como estímulo para permanecer largos años en la práctica deportiva.

3.4 Preparación Psicológica



Ilustración: 3.1 Momentos difíciles en una competencia

Fuente: <http://www.google.com/images=entrenamientos+gimnasia+artistica>

El objetivo principal de la psicología del deporte debe ser el contribuir a que la participación deportiva ayude al desarrollo total de la persona, siendo necesario explicar al/a posible paciente/a lo que puede y no puede esperarse de la intervención psicológica: la preparación psicológica por sí sola no proporciona una mejora del rendimiento si las condiciones físicas y técnicas necesarias no están presentes. Una intervención adecuada puede originar una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo; pero sin

condiciones o sin entrenamiento no hay técnica psicológica que pueda convertir a un/a deportista en una figura.

Las pautas a seguir para la evaluación psicológica de las gimnastas:

- * Características del/a deportista, requisitos técnicos del deporte, fase y objetivos específicos del entrenamiento.
- * La entrevista inicial, tomar la información relevante sobre la historia personal y deportiva, relaciones interpersonales, trayectoria, aspiraciones, objetivos, etc.
- * Durante el entrenamiento: la comunicación, las áreas de conflicto, las emociones, la intensidad, la perseverancia, etc.
- * Durante la competición: conductas antes, durante y después de la competición, las interacciones deportista-entrenador, respuesta ante decisiones de jueces, reglas, situaciones intensas, etc.
- * La utilización de los test. Cuando no es posible la observación directa o la falta de tiempo, los criterios a seguir son: utilizar test relevantes para la situación deportiva, dar los resultados lo más rápidamente y utilizar los resultados como hipótesis de trabajo.

La preparación psicológica se debe realizar teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Entrenamientos de calidad.
- Objetivos específicos diarios.
- Introducir de ser posible una práctica imaginada y entrenamiento de simulación.

Se necesitan las siguientes características para un entrenamiento: motivación, tolerancia a la fatiga, perseverancia y concentración.

*** La motivación de la gimnasta**



Ilustración: 3.1 Nastia Liukin, sus logros

Fuente: <http://www.nastialiukin.com/photos/08trials/finals/pic026.jpg>

La motivación es un aspecto muy importante en el campo del entrenamiento deportivo. En este terreno se interrelacionan aspectos tales como: cómo lograr que la gimnasta alcance su máximo nivel, como mantener el interés de la gimnasta hacia el entrenamiento en las épocas de máxima carga, como evitar que la gimnasta abandone la práctica deportiva por desmotivación o qué impulsa a los niños a comenzar a practicar gimnasia.

La motivación ha sido definida de diferentes formas, pero en general, todas las definiciones coinciden en referirla a la intensidad y dirección del comportamiento. La dirección del comportamiento nos indica si el individuo rechaza o acepta una situación concreta y la intensidad del comportamiento hace referencia al grado de esfuerzo puesto por el individuo con el fin de alcanzar el objetivo (Cernuda, 1997).

Entre las motivaciones que los preadolescentes encuentran en este deporte destaca el ser un deporte en el que logran auto realizarse. Es de destacar la característica estético expresiva de esta disciplina que da la posibilidad de encontrar un modo individual de sentir y realizar la gimnasia. Atrae de este deporte su carácter lúdico expresivo.

Por otro lado se encuentran las motivaciones extrínsecas, motivaciones que en el mundo del deporte son muy variadas (trofeos, premios económicos, medallas, títulos),

Mi corta experiencia como entrenadora de esta disciplina me ha conducido a pensar la clara diferenciación que se da entre las actividades que realizan actualmente las jóvenes generaciones y lo que les pide la gimnasia. Frente a las comodidades que les ofrece la vida moderna la gimnasia les pide sacrificio y trabajo, aspectos que chocan de frente con la mentalidad de los niños y que en la actualidad constituye una barrera muy importante para que los niños se dediquen plenamente a este deporte.

Si bien estas son las motivaciones que inducen al principiante a acercarse a la gimnasia este aspecto cambia con el transcurrir de los años y con la maduración del individuo. En el gimnasta adulto las motivaciones extrínsecas, ya sea el logro de títulos, el conseguir una beca o la motivación económica superan a las motivaciones intrínsecas. En este

caso si el gimnasta no logra las metas planteadas obtará por abandonar el deporte pues no encuentra la motivación necesaria para seguir manteniendo el nivel de entrenamiento necesario.

* **El nivel de ansiedad**

La ansiedad puede ser definida como un sentimiento subjetivo de temor, tanto la alegría como el miedo pueden incrementar el nivel de ansiedad, sin embargo una emoción tiene efectos positivos y negativos.

La gimnasia demanda del gimnasta que sea capaz de alterar su nivel de ansiedad, por ejemplo el salto impone un estado de óptima activación por ser un gesto completamente explosivo, sin embargo para la viga de equilibrio es necesario mantener un nivel más bajo con tranquilidad y control de los movimientos, y una respiración más lenta son técnicas efectivas para disminuir el nivel de ansiedad.

La ansiedad no afecta a todos los deportistas por igual, cada gimnasta tiene diferentes niveles de tolerancia y como consecuencia el nivel óptimo de ansiedad para cada uno es diferente.

El estrés competitivo es definido como las “emociones, sentimientos y pensamientos negativos que uno puede tener con respecto a su experiencia deportiva tales como sentimientos de aprensión, ansiedad, tensión muscular, nerviosismo, reacciones físicas, pensamientos centrados en la preocupación y desconfianza en uno mismo, y estados negativos” (Scanlan y col., 1991). El estrés competitivo es un proceso individual que es debido fundamentalmente a cómo cada deportista percibe su mundo deportivo.

Para poder intervenir sobre estos hechos se debe partir de la premisa de la propia concepción del gimnasta de la situación de estrés y que la provoca.

El miedo a ser juzgadas es otro factor importante de estrés, “Siento estrés cuando todo esa gente me está mirando, otras que son mejores que tu, las jueces mirándote cada movimiento” (Duda y Gano-Overway, 1996).

El miedo de cometer errores. Si el estar ansioso es una consecuencia de la propia percepción de cada persona, identificar los aspectos que determinan este estado en cada deportista es el primer paso que se debe realizar para ayudarle de una forma efectiva. Con respecto a las gimnastas del estudio se observa como el estrés es producido

fundamentalmente el realizar las técnicas requeridas, el miedo a ser juzgadas y evaluadas y la experiencia de la competición.

Una vez identificados los focos de estrés el entrenador debe emplear las estrategias necesarias que permitan a sus gimnastas tener la autoconfianza necesaria para afrontar estas situaciones comunes en su deporte.

*** Preparar la “Pubertad” de la gimnasta**

Cuando la gimnasta alcanza la pubertad su cadera se ensancha y el centro de gravedad baja, la gimnasta puede crecer rápidamente y puede costarle adaptarse a su nuevo cuerpo, en esta etapa la gimnasta puede tener problemas con el control del peso, periodo de posible “retroceso” en el entrenamiento que hay que comprender, es importante hablar con la gimnasta y hacerle entender los motivos fisiológicos de su regresión en el entrenamiento.

Es muy importante ser paciente y aumentar la motivación hacia la gimnasta, la edad de aparición de la menarquía puede variar pero hay que estar preparado para ello.

3.5 Preparación Biológica

La preparación biológica del deportista, va más allá de lo meramente considerado como higiene deportiva (sueño, dieta, vestimenta, higiene corporal, hábitos cotidianos, etc.).

Junto a la preparación psicológica, ambas han sido poco estudiadas desde el punto de vista científico a pesar de su importancia para la consecución del éxito deportivo.

La preparación biológica, se define como el conjunto de factores o elementos que permiten al organismo conservar su estado de homeostasis funcional, gracias a la mejora de los procesos de recuperación-regeneración tras el esfuerzo.

Los ajustes del entrenamiento y la administración de sustancias ergogénicas son sólo algunos ejemplos a considerar en la preparación biológica, siendo la lista de procedimientos y medios encaminados a optimizar la capacidad del/a atleta mucho más numerosa.

La finalidad de estos procedimientos y métodos, lo que también nos serviría para definir la preparación biológica, es la de "eliminar las formas agudas de cansancio, tanto local como general, acelerar las reacciones de adaptación, ayudar a soportar el estrés y a

complementar los recursos energéticos de los que dispone el deportista, participando tanto dentro de los entrenamientos como fuera de ellos".

En su conjunto, una adecuada preparación biológica va a contribuir a incrementar la capacidad del organismo de soportar las cargas de entrenamiento y, por tanto, de incrementar la prestación del/a atleta durante la competición.

El concepto de Preparación Biológica se basa en el binomio inseparable de fatiga-recuperación, ésta debe ser contemplada dentro del sistema de entrenamiento deportivo y mostrar evidentes relaciones con la preparación física, por este motivo no debemos menospreciar las interacciones que muestra con los demás tipos de preparación:

*** Elementos clave a considerar en la preparación biológica**

1- La carga de entrenamiento: La fatiga física aparece cuando la magnitud del ejercicio se escapa de sus posibilidades de ejecución, estableciendo una relación estímulo-respuesta desproporcionada. La tipificación del ejercicio en las sesiones de entrenamiento entraña una dificultad considerable dada la diversidad de la etiología que lo define. Esta etiología estaría condicionada por la interrelación entre los tres parámetros que condicionan la cuantificación del esfuerzo realizado: intensidad, volumen y velocidad de ejecución, que determinarían el tipo de fatiga manifestante.

2- Recuperación: La recuperación de la carga puede ser de dos tipos:

a) Natural: Cuando el esfuerzo físico provoca un desgaste del organismo, éste tiende a buscar un estado de equilibrio gracias a ese conjunto de reacciones denominadas homeostásicas. El organismo debe ser capaz de volver al estado normal de reposo y restablecer la capacidad de trabajo previa.

b) Asistida: Atendiendo a la definición de preparación biológica que hace Álvarez del Villar (1975), se trata del conjunto de medios encaminados a facilitar, acelerar y fomentar la acción de los mecanismos internos de recuperación.

Este conjunto de medios incluiría, según el Comité Olímpico Internacional, los procedimientos y las llamadas ayudas suplementarias no dopantes que permiten al deportista una más rápida recuperación: masaje, manipulación dietética, ayudas ergogénicas, termoterapia.

3. Factores externos: Referentes a lo que conocemos como entrenamiento invisible y consistentes en el control del estilo de vida y de los factores ambientales. La consecución de unos hábitos de vida poco saludables no sólo podría condicionar la adecuada integración del individuo en la sociedad sino también afectar a su capacidad de rendimiento deportivo. Todos aquellos factores que forman parte de una higiene cotidiana y que hacen la vida más saludable en relación con la práctica deportiva son, entre otros: horas de sueño, siesta, dieta, calzado y vestido, higiene corporal y dental. Los factores ambientales también deben tenerse en cuenta a la hora de valorar el rendimiento de un deportista y de planificar el entrenamiento.

Elementos que constituyen la preparación biológica:

- Medidas higiénicas y regenerativas. Son medidas fundamentales que deben ser tenidas en cuenta en el entrenamiento, ya que de ellas va a depender en gran medida el estado de salud de la persona y la prevención de lesiones. Entre estas medidas destacan: sueño, aseo corporal, cuidado de la postura, masaje, hidroterapia, electroterapia y otras medidas regenerativas que permitan una recuperación mejor en aquellos casos en que pueda ser necesario o conveniente.
- Alimentación. Como comportamiento humano voluntario que permite al individuo conseguir un estado de nutrición adecuado. La nutrición propiamente dicha requiere un equilibrio de los tres tipos básicos de alimentos (carbohidratos, grasas y proteínas), aparte de vitaminas y minerales.
- Farmacología. La utilización de fármacos con fines de regeneración de salud, y no con fines de dopaje, es una práctica necesaria para permitir conseguir el grado de equilibrio u homeostasis necesario para la práctica físico-deportiva. Esto es mucho más evidente en niños que en adultos, en los cuales debe primar la salud sobre la consecución del rendimiento físico.

*** Funciones de la preparación biológica**

1- Función preventiva: En cuanto a que evita que se produzcan lesiones deportivas, fatiga crónica o sobre entrenamiento. Ayuda a asegurar que el cuerpo mantenga un adecuado estado de salud.

2- Optimización del rendimiento: Partiendo de la base de que el organismo puede recuperarse por sus propios medios, una recuperación asistida es mejor y más rápida en la regeneración de la capacidad de trabajo.

3- Función de tratamiento: De la propia lesión deportiva o de la fatiga crónica sin olvidar que, sobre todo en este aspecto, la colaboración del entrenador con el médico deportivo y el propio atleta es fundamental.

3.6 Preparación Táctica

La táctica deportiva está definida por tres rasgos: se trata de un objetivo parcial dentro de una estrategia global, y se caracteriza por la velocidad en la toma de decisiones y la actuación en función del oponente y podría concluir que el entrenamiento táctico no tiene cabida en la Gimnasia Artística, puesto que la Gimnasia Artística Femenina se caracteriza por ser un deporte sin oposición.

Preparación táctica “es el conjunto de situaciones racionales para la solución de problemas que se presentan durante la competición, es también el desarrollo de capacidades especiales que proporcionaran efectividad en la solución de problemas”. Gómez y Peñaloza (2001).

Durante la competición la gimnasta se va a enfrentar a diferentes situaciones (reglas de competición, lugar en el que se desarrolla la competición, orden de actuación, duración de la competición, situación frente al público, presencia de jueces) que pueden plantear problemas que deberemos tener presentes de forma anticipada.

La variación en las condiciones del medio puede repercutir en el nivel de rendimiento de nuestra gimnasta por lo que debemos establecer un entrenamiento adecuado a superar esta situación problema a la que se va a enfrentar nuestra gimnasta.

En el factor táctico en gimnasia artística se diferencian dos grupos: reglas táctica y procedimientos tácticos.

* Reglas tácticas:

a. Al efectuar la composición de un ejercicio se recomienda excluir del mimo aquellos elementos que no se dominan y cuya inclusión puede dar lugar a errores, fallos y caídas.

b. Otro aspecto a cuidar en el caso de la competición por clubes o por equipos es la impresión que debe causar un equipo. Esta imagen se da en función de aspectos indirectos como el comportamiento de la gimnasta, la presencia de la gimnasta o su vestimenta. Aunque sea un factor no puntuables deberemos atender a estos aspectos al presentar a nuestra gimnasta o equipo ante un jurado de competición.

c. Al presentar un equipo el orden de actuación es primordial. La gimnasta que actúa primero da un soporte especial al grupo. Si la primera gimnasta falla, el equipo se resiente y es fácil que aparezca el nerviosismo en las demás. La gimnasta que rompe el fuego debe ser segura y eficaz, de este modo el equipo recibe un influjo de seguridad.

d. En las competiciones en las que las gimnastas actúan en varias ocasiones (concurso de calificación y finales) la gimnasta debe estar preparada para afrontar una competición larga y comprometida.

e. La gimnasta debe estar familiarizada con el orden de actuación en aparatos (salto, paralelas, barra, suelo), comprender los tiempos de la competición (horarios de calentamiento general, calentamiento en aparatos, calentamiento antes de la competición) y estar familiarizada con la duración de la competición a la que se va a enfrentar (horario de competición por la mañana o por la tarde).

* Procedimientos tácticos: Los procedimientos tácticos hacen referencia a la estructuras de composición de los ejercicios de las gimnastas y a su influencia en el resultado de su actuación:

a. La gimnasta debe conocer sus ejercicios y saber cuáles son los elementos básicos y fundamentales que determinan las notas de su ejercicio (series obligatorias, elementos de mayor valor) y los elementos complementarios y coreográficos.

Elementos en los que debe extremar su atención y en los aspectos a los que debe prestar atención para que el elemento sea válido y puntuable.

b. En entrenamientos las gimnastas suelen realizar los elementos que tienen más seguros, escondiendo sus deficiencias en otros elementos u otros que no tienen del todo dominados, para impresionar a sus rivales y a los jueces que observan el entrenamiento. Es importante diseñar bien los calentamientos para lograr este objetivo y dar seguridad a la gimnasta. Es fundamental para poder competir en óptimas condiciones el acercar las

condiciones de entrenamiento a la situación real de competición con la que se va a encontrar la gimnasta. Por lo tanto es aconsejable ir adecuando a la gimnasta a:

- Horario de competición: adecuar las horas de entrenamiento a las horas en las que va a competir (mañana, mediodía, tarde...). El cuerpo adapta sus ritmos a los horarios de entrenamiento y hay que adecuar este ritmo al horario propio de la competición.
- Duración y estructura de la competición: Teniendo en cuenta los tiempos que la gimnasta va a tener para el calentamiento general, calentamiento en aparatos (si existe) y tiempo de duración total de la competición. Hay que intentar ajustarnos a estas limitaciones de horario y sobre todo limitar y ajustar los tiempos de calentamientos a los que posteriormente se va a encontrar en competición.
- Orden de paso de los aparatos en competición: En cuanto se sepa el orden de competición para entrenar en el mismo orden para adecuar a la gimnasta al orden de los esfuerzos que se va a encontrar y a la concentración necesaria en cada uno de ellos.

3.7 Preparación Teórica

Dentro del sistema de preparación del deportista, la preparación teórica ocupa un lugar especial; la misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte. El objetivo de la preparación teórica es garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento. Para que alcance los fines propuestos, toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir, entre los cuales encontramos como de mayor importancia:

1. El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.

2. El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.
3. El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del meso ciclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.
4. La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

El gran objetivo de la preparación teórica es que el deportista posea la información correcta sobre todas las tareas que debe enfrentar en el entrenamiento y comprenda por qué debe llevarlas a cabo, así como también que eleve su nivel de comprensión sobre los múltiples aspectos que inciden en el logro de un buen rendimiento.

Dentro de la preparación teórica de la gimnasta se puede optar por dos tipos de sesiones:

- a. Clase teórica de información.
- b. Clase teórica de Discusión Grupal.

Si la clase teórica de información es importante y necesaria, ya que el entrenador podrá en ella transmitir los contenidos que considere más adecuados, atendiendo al tipo de preparación que se esté llevando a cabo en ese momento, o al fenómeno en el cual desea profundizar, con la ayuda de medios auxiliares como son el vídeo, las láminas de secuencia de movimiento, etc., la discusión grupal no puede ser relegada a un segundo plano. Ella constituye el complemento adecuado para muchas clases teóricas de información y también pueden utilizarse solas, al abordar una temática de interés de todos.

Contribuyen a aprender a escuchar opiniones muy diferentes a las propias y a saber defender los criterios.

Permiten una mejor autovaloración de sus estados y adquisiciones.

CAPITULO IV

4 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

4.1 INTRODUCCION

La Gimnasia Artística tiene unos plazos temporales muy determinados que hacen necesaria una adecuada programación de contenidos si se quiere completar las etapas adecuadas antes de alcanzar la edad de Alto Rendimiento.

Un plan de entrenamiento consta de 4 fases:

Fase de Aprendizaje: trabajo de la preparación física general.

Fase de Consolidación: trabajo de la preparación física específica.

Fase de Estabilización: el afinamiento de todo lo aprendido, previo a la Competencia.

Fase de Transito: se divide en dos etapas, el transito activo y pasivo, esta fase ayuda al gimnasta a volver a la calma, mientras se inicia un nuevo trabajo para el próximo periodo.

Al inicio de la programación, es muy importante el planteamiento de los objetivos, ya que son las metas que nos proponemos conseguir al final de la temporada.

La gimnasia artística, es un deporte de iniciación temprana, para lo cual se intenta realizar una detección de talentos deportivos, en niñas de cinco y seis años.

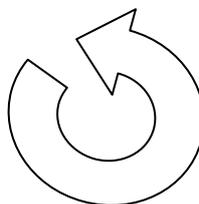
Detección de talentos = Iniciación deportiva

Se va a tomar muy en cuenta que una iniciación temprana, NO es una especialización precoz, simplemente es una ayuda al desarrollo natural de las habilidades y cualidades físicas de las niñas.

Una vez detectada una niña, con aptitudes excepcionales para la gimnasia, debe tener las facilidades y comodidades para que su preparación sea lo más adecuada y los objetivos planteados lleguen a cumplirse.

4.2 Detección de talentos en Gimnasia Artística

DETECCION DE TALENTOS



EXIGENCIA COMPETITIVA

↑ RENDIMIENTO DEPORTIVO

La búsqueda e identificación de sujetos con potencial para intervenir con éxito en actividades deportivas ha tomado gran importancia, por cuanto las exigencias competitivas se han incrementado desde el punto de vista cualitativo, aspecto que viene generando un mejoramiento significativo en el rendimiento atlético.



Ilustración: 4.1 Trabajo de flexibilidad pequeños talentos

Fuente: <http://www.nastialiukin.com/photos/08trials/finals/pic026.jpg>

La evolución de la Gimnasia Artística ha provocado que la edad de inicio de las gimnastas sea cada vez más precoz, la elevada dificultad técnica que demanda esta disciplina es más fácil en edades de entrenamiento tempranas debido a la gran capacidad de desarrollo de la habilidad motora y a la extraordinaria capacidad de aprendizaje que poseen los niños deportistas.

Una idea que se debe plantear y comprender es que una Iniciación Temprana no debe ser sinónimo de una ESPECIALIZACIÓN PRECOZ.

El trabajo en la primera fase de práctica deportiva (iniciación) se debe perseguir un trabajo Multilateral y Completo del niño/a que garantice unas adecuadas bases para posibilitar el máximo desarrollo de las capacidades futuras.

INICIACION TEMPRANA ≠ ESPECIALIZACIÓN PRECOZ

| | EDAD DE INICIO | PRIMEROS RESULTADOS NACIONALES | PRIMEROS RESULTADOS INTERNACIONALES | MANTENIMIENTO EN ALTO NIVEL |
|-----|----------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| | (años) | (años) | (años) | (años) |
| GAF | 06 a 07 | 08 a 09 | 12 a 13 | 15 a 18 |
| GAM | 08 a 09 | 10 a 11 | 14 a 15 | 18 a 22 |

Tabla: 4.1 Resultados Gimnásticos de acuerdo a la edad
Fuente: Autora

En GAF las edades de entrenamiento se anticipan debido a:

Desarrollo biológico anterior de las niñas.

Menor número de aparatos.

Menos implicación de valores de fuerza máxima para el logro de un elevado rendimiento deportivo.

FILOSOFIA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

ALTO RENDIMIENTO
DEPORTIVO

FORMACION DEPORTIVA DE BASE

FORMACION MOTORA GENERAL

SELECCIÓN NATURAL

Elementos pasivos de detección
y selección.

Detección de talentos

SELECCIÓN DE TALENTOS

Selección científica, activa
o sistemática.



Ilustración: 4.2 Niñas talento de Gimnasia Artística del Azuay
Fuente: Autora

“Una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y los atributos necesarios para alcanzar un nivel de rendimiento dado en un deporte determinado” (Salmela y Régnier, 1983)

1.- Detección a corto plazo.- “Selección”: identificación de los deportistas que son más aptos para sobresalir de forma inmediata en las competiciones posteriores, es decir las posibilidades de que un niño cualquiera de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez necesarias para realizar una mejor formación que el resto de niños del grupo en un futuro inmediato.

2.- Detección a largo plazo. “Detección”: Identificación de jóvenes que tienen más posibilidades que otros de adquirir las capacidades requeridas para un rendimiento futuro del más alto nivel.

DETECCIÓN DE TALENTOS = IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS.

Objetivos de la detección de talentos

1. Analizar las exigencias materiales, psicológicas, sociológicas y biológicas inherentes a un deporte concreto (Gimnasia Artística) y para un alto nivel de rendimiento.
2. Planear un programa racional de “detección” elaborado por fases de desarrollo.
3. Sistematizar programas de entrenamiento y formación para “desarrollar el talento identificado”. Material y personal necesarios (administradores, entrenadores, científicos, medios y programa de competiciones).
4. Un seguimiento médico, científico, técnico y pedagógico de seguimiento sobre los deportistas.
5. La selección de los mejores para determinadas competiciones o juegos importantes.

Ventajas de la detección de talentos

Incorporación del deportista al deporte adecuado con tiempo adecuado para desarrollar de forma óptima las cualidades necesarias para la consecución de su máximo nivel de rendimiento en edades adecuadas.

Optimizar el resultado del entrenamiento de los técnicos de alto nivel dirigiendo su trabajo hacia grupos de deportistas seleccionados con talento para su disciplina deportiva.

Elevar el rendimiento nacional e internacional de los deportistas de una determinada especialidad debido al trabajo especializado y a la optimización de las etapas de aprendizaje y especialización.

*** Proceso evolutivo del talento deportivo**

Selección del talento

Tras la “valoración” que es realizada mediante la administración de las pruebas o test de detección se debe “evaluar” los resultados y seleccionar los sujetos con un perfil más adecuado para la consecución de altos rendimientos deportivos.

Los sujetos con unos valores óptimos registrados en el proceso de evaluación serán seleccionados para los programas de “talentos deportivos”.



Ilustración: 4.3 Proceso sistémico para niñas talentos.

Fuente: Autora

El proceso de selección de talentos se debe definir como un proceso sistemático, lo cual implica la existencia de una organización estructurada a través de un modelo de fases y objetivos concretos en el que se desarrolle el proceso que lleva la gimnasta desde el momento de su detección hasta su confirmación como tal.

Este proceso comienza con la determinación del perfil de la especialidad en base a sus exigencias, para la gimnasia artística (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad).

Captación del talento

La integración del joven deportista a un programa de talentos deportivos debe ser algo “atractivo” para el niño y su entorno, se deben ofrecer unas condiciones adecuadas y de “excelencia deportiva” superiores a las que el deportista posee.

La inclusión del deportista en este tipo de programas debe ser algo consensuado entre instituciones, padres (tutores), club deportivo, entrenadores y deportista.

Formación o desarrollo del talento

Después del proceso de identificación, selección y captación del deportista, se le debe proveer de una adecuada infraestructura que facilite el desarrollo de su potencial. Esto incluye la asignación de entrenadores de calidad, programas óptimos de entrenamiento y competencias, acceso a instalaciones adecuadas, equipos e indumentaria apropiada y servicios de ciencias del deporte y atención médica.

Pese a la realización completa y adecuada de todas las fases de este complejo proceso esto no garantiza que el deportista consiga un rendimiento máximo. Durante su desarrollo hay muchos condicionantes que llevan al deportista al abandono y que debemos vigilar y controlar.

- * Sobre entrenamiento.
- * Estrés o ansiedad ante la competición de alto nivel.
- * Falta de motivación.
- * Falta de mentalidad de sacrificio.
- * Presión competitiva desproporcionada.
- * Expectativas de éxito.
- * Carga o presión social.
- * Cambios: de residencia, de estudios, amistades.

*** Factores utilizados para la detección de talentos**

Valoración situacional y demográfica: acceso y disponibilidad de instalaciones, apoyo externo, atención médica, etc.

Valoración Morfológica: (estatura, envergadura, somato tipo, peso, etc.)

Las características morfológicas destacan entre los atributos más susceptibles de predisponer para responder adecuadamente a las exigencias mecánicas de una tarea.

Las gimnastas de GAF se caracterizan respecto a sus coetáneas por presentar una talla y peso menor aunque manteniendo estos parámetros en la misma proporción respecto a la longitud del tronco.

El tejido adiposo es menor, el peso magro es mayor y la maduración esquelética es proporcional a la edad cronológica y a la talla actual.

La talla baja presenta una ventaja indudable para la ejecución de habilidades complejas que se realizan a alta velocidad. La talla tiene una gran dependencia del patrón familiar de crecimiento aspecto que es interesante estudiar y analizar.

En nuestras especialidades la existencia de diferentes aparatos (GAF: 4; GAM: 6) produce que se puedan encontrar tipología más adecuadas para ciertos aparatos frente a otros.

Los gimnastas se caracterizan por presentar un tronco relativamente más largo que sus piernas y por las extremidades más cortas.

Medidas morfológicas fundamentales:

Estatura. · Porcentaje de grasa

Envergadura. · Masa muscular.

Proporciones. · Longitudes.

Somato tipo. · Peso.

La flexibilidad es una capacidad de una importancia destacada en la gimnasia artística, hay que establecer protocolos de valoración muy definidos para la medición de la flexibilidad de: cadera-hombros-tronco y se debe destacar dos cualidades que debemos tener en cuenta:

1. Alto grado de heredabilidad.
2. Alto grado de entrenabilidad.

Valoración motora/perceptiva: (coordinación general, tiempo de reacción, rapidez de movimientos segmentarios, destreza).

El equilibrio, el nivel de coordinación, la precisión o el tiempo de reacción son factores perceptuales que diferentes autores exponen como valorables y cuantificables de cara a obtener un perfil del talento gimnástico.

Valoración psicológica y social: (ansiedad, personalidad y tolerancia al dolor, fundamentalmente.)

Para la detección de talentos en Gimnasia Artística se debe incluir valoraciones del entorno social del niño/a deportista y de sus características psicológicas.

El entorno social del niño puede ser un condicionante claro para la inclusión o exclusión de un posible “talento orgánico”.

Valoración perceptual:

- Equilibrio sobre manos.
- Equilibrio sobre pies.
- Percepción de la rotación.

Las capacidades fundamentales del talento deben poseer un valor predictivo intrínseco, lo cual establece que deban ser características:

- Estables durante el periodo posible de predicción.
- Medibles a nivel de las niñas gimnastas.
- Relevantes en el rendimiento.

4.3 Calendario de actividades para el ciclo de entrenamiento

4.4 Planificación a largo plazo

(La clave del éxito) es un principio que se debe asumir como entrenadores de gimnasia si queremos optar a la consecución de éxitos en el campo del rendimiento deportivo.

La Gimnasia Artística tiene unos plazos temporales muy determinados que hacen necesaria una adecuada planificación y programación de contenidos si queremos completar las etapas adecuadas antes de alcanzar la edad de Alto Rendimiento.

No se puede llegar a las edades de resultados deportivos sin haber completado un desarrollo completo de la capacidad de fuerza o déficits importantes en el aprendizaje técnico a algún aparato.

Una adecuada planificación a largo plazo guiará nuestro camino hacia el logro de éxitos en el alto nivel, evitando periodos de estancamiento o periodos de excesivas “prisas” por alcanzar un determinado nivel o unos determinados elementos.

Planificar es **prevenir** con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma tal que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro. (Mestre 1995).

Planificar es el proceso encaminado a la consecución de unos resultados determinados con anterioridad, partiendo de unas necesidades y ajustándose a unos medios disponibles.

¿Qué razones llevan a tomar esta decisión de planificar la VIDA DEPORTIVA de un gimnasta?

Enfocar el objetivo de rendimiento en las etapas que realmente determinan el éxito de un deportista. Colocamos en un segundo plano los objetivos de rendimiento inmediatos (sin olvidarlos) y nos centramos en los parámetros básicos para el completo desarrollo de la potencialidad de la gimnasta y potenciamos al máximo su capacidad de aprendizaje.

El máximo rendimiento sólo se puede lograr cuando se ponen los medios y las bases correctas u óptimas en la infancia y la adolescencia (periodos sensibles y adecuados para el trabajo coordinativo de alto nivel).

¿Cuántos años tengo para llegar al alto nivel?

La Gimnasia Artística tiene unos plazos bastante concretos y reducidos para el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas del gimnasta que quiere alcanzar el AR.

El no ser consciente de las edades de desarrollo de la capacidad de fuerza o de flexibilidad o los periodos óptimos de aprendizaje técnico de múltiples elementos puede plantear carencias importantes que imposibiliten el acceso de la gimnasta al AR.

¿A qué edad tiene que rendir la gimnasta al más alto nivel?

Debemos tener claro la edad de nacimiento de nuestra gimnasta, los ciclos olímpicos y los posibles campeonatos a nivel continental y Mundial en los que podrá participar en función de las restricciones de edad.

¿Qué capacidades posee la gimnasta?

La valoración inicial del “material humano” con el que cuento es una premisa clara, una valoración adecuada multidimensional (orgánica, morfológica, perceptiva, psicológica, sociológica) realizada a diferentes niveles (acompañada de controles médicos exhaustivos) debe ser nuestra base de trabajo y nuestro referente.

*** Factores que inciden en el desarrollo de la planificación a largo plazo**

Distribuir los elementos de preparación técnica y física en diferentes etapas de preparación, la carga de trabajo (volumen, intensidad, velocidad de trabajo) debe ser aumentada de forma paulatina cada temporada respetando la evolución y desarrollo de la gimnasta.

Los niveles de intensidad de trabajo se deben replantear temporada a temporada en función del punto de partida. El rápido crecimiento de la gimnasta puede que incluso en ciertos periodos debamos replantearnos una valoración intermedia.

La disponibilidad real de tiempo del deportista, cuanto más adulto se hace menos tiempo le queda para el entrenamiento y es una realidad que deberemos hacer frente. La gimnasta llegará a estudios superiores y deberá compatibilizarlo con sus horas de entrenamiento.

4.4.1 Definición de objetivos

¿Qué es un objetivo? “no es más que la expresión de un deseo mediante acciones concretas para conseguirlo”.

En el proceso de entrenamiento deportivo, los objetivos cumplen las siguientes funciones:

- Orientar el contenido de los medios y métodos a utilizar.
- Orientar al entrenador sobre la actividad a realizar.
- Evalúa si cumple las actividades orientadas.
- Formular concreta y objetivamente los resultados.
- Planificar acciones.
- Orientar procesos.
- Medir resultados.

La formulación de los objetivos es un mecanismo de elaboración de pronósticos para alcanzar un estado deseado a largo plazo. Es una parte indisoluble de la planificación del proceso de entrenamiento, sin embargo, el logro del estado es prácticamente imposible, sino se combinan los recursos disponibles en tiempo y espacio, determinando en ese sentido la búsqueda de formas organizativas que permitan una correcta formulación

Consideraciones importantes para la formulación de objetivos

También debemos tener en cuenta la utilización de los infinitivos de acuerdo si es un macro, período, un meso, un micro y una unidad de entrenamiento. Los verbos tienen que ser interpretativos y terminar en los infinitivos (ar, er, ir).

Se debe analizar las condiciones reales donde se van a desarrollar las actividades propuestas (Ventajas y Desventajas).

Siempre que se pueda los objetivos deben de ser medibles dentro de la unidad de entrenamiento, en cada periodo, etapa, meso y test los objetivos deben de ser medibles.

Los objetivos siempre van dirigidos en función de los alumnos de manera clara precisa y medible: Físico – Técnico – Táctico – funcional – Psicológico.

4.4.2 Fase de aprendizaje (PFG)

Periodo Preparatorio

Un macro ciclo o plan de trabajo puede constar de cuatro periodos:

- 1.- Periodo Preparatorio
- 2.- Periodo Pre competitivo
- 3.- Periodo Competitivo
- 4.- Periodo de Transito

El Periodo Preparatorio, puede estar constituido de seis a siete meses, y se divide en dos fases:

- a) Fase de aprendizaje: en la que se trabajara la preparación física general.
- b) Fase de consolidación: en la que se trabajara la preparación física especial.

El proceso de enseñanza aprendizaje (cuatro meses)

* **Enseñanza.**- para la enseñanza se necesita la existencia de los siguientes factores:



Ilustración: 4.4 Enseñanza de técnica a niñas de cinco años.

Fuente: Autora

1. Estar involucradas dos personas.
2. Existencia de una implicación, compromiso entre el entrenador y su gimnasta a fin de que ésta adquiera un aprendizaje motor.
3. Una de las partes (entrenador) sabe, entiende o es capaz de hacer un comportamiento motor que trata de compartir con otra persona (gimnasta).
4. Debe existir un contenido, aquel comportamiento motor (técnica) a alcanzar o mejorar por parte de la gimnasta.

* **Aprendizaje.**- Su principal objetivo en un deporte eminentemente técnico como es la gimnasia artística es producir un aprendizaje motor: cambio relativamente permanente del comportamiento motor (movimiento) de nuestra gimnasta como resultado de la práctica y/o la experiencia.

El proceso de Aprendizaje Motor es complejo e influyen muchos factores que condicionarán el ritmo y la estabilidad del aprendizaje.

Condiciones para el aprendizaje

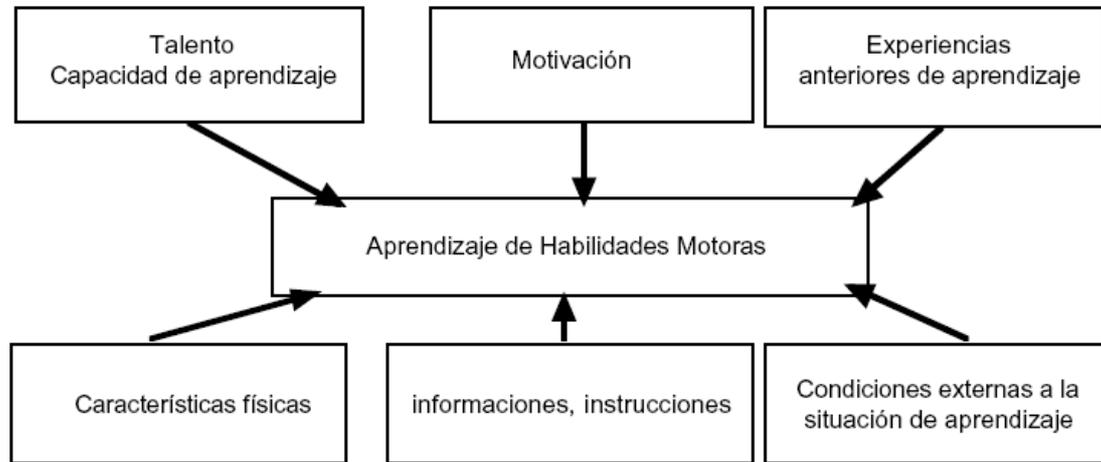


Figura: 4.1 Condiciones para un buen aprendizaje.

Fuente: Autora

* Fases del proceso de enseñanza - aprendizaje

Fase cognitiva

Práctica inicial con muchos ERRORES

La gimnasta parece muy descoordinada.

Sabe que algo está ejecutando mal pero no sabe el qué.

Fase de corrección y de progresión

Se mejora la fluidez y coordinación de los movimientos.

Momento de eliminar los defectos técnicos.

Etapas de alta implicación motriz

Automatización.- »La repetición sistemática y consecuentemente guiada por parte del entrenador cualificado, llegando el momento en que se produce un control no consciente de la actividad.

Refinamiento del gesto técnico.

Etapas de alta implicación motriz.

Fase asociativa.- en la que se intentan superar los errores que han aparecido en la fase anterior. Es necesario determinar la causa u origen de estos errores:

Deficiencias funcionales de la gimnasta (déficit de fuerza, velocidad, coordinación).

* **Estilo de enseñanza.**- Es la forma peculiar que tienen cada entrenador de elaborar el programa, aplicar el método, organizar el entrenamiento y relacionarse con sus gimnastas, en resumen, el modo de llevar la clase.

Aspectos a seleccionar:

- Actitud del entrenador: Progresista vs. Tradicional; Directivo vs. No directivo.
- Dirección y organización de la sesión: libertad de movimientos de las gimnastas.
- Control de las sesiones y tipo de sanciones.
- Técnicas de motivación: intrínsecas vs extrínsecas.
- Técnica de enseñanza aplicada.

Cada entrenador crea su propio estilo de enseñanza único e irrepetible.

* **Tarea motriz.**- Es el acto específico que se va a realizar para desarrollar habilidades y destrezas, es una actividad determinada y concreta con vistas al cumplimiento de un objetivo.

Un aspecto muy importante de la tarea es el control de la dificultad de las tareas motrices en gimnasia.

* **Información.**- El entrenador invierte una buena parte de la sesión en suministrar información que se considera necesaria para el progreso de su gimnasta (aprendiz).

El control de la información ocupa el nivel más relevante en el estudio de los procesos de enseñanza-aprendizaje. En la actualidad se tiende a considerar la práctica como un proceso de control y manipulación de la información con el objeto de producir la modificación de la conducta motora.

El deportista para conseguir los objetivos previstos del aprendizaje, necesita estar informado, este aspecto incluye lo que está consiguiendo y cómo lo está consiguiendo, siendo fundamental conocer el resultado de lo practicado y determinar los logros obtenidos.

El 70% del trabajo de un entrenador consiste en comunicarse con sus deportistas de ahí la relevancia de este fenómeno, las funciones principales del entrenador en relación a la comunicación con su deportista son:

- Transmitir información.
- Influir en la motivación.
- Cohesión del grupo.

* **Demostración.**- Conocida como modelado, proceso a través del cual un observador intenta reproducir las acciones manifestadas por un modelo durante el proceso de adquisición de habilidades motrices, la demostración aporta un tipo de información que difícilmente puede transmitirse mediante explicaciones.

Aspectos de ritmo, de intensidad, de implicación, de esfuerzo se pueden extraer tras contemplar la ejecución de un modelo para poder reproducirlos posteriormente, completando la información relativa al mecanismo de acción facilitando la imitación.

* **El error en el proceso de aprendizaje.**- El error ha venido cobrando una especial relevancia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, pasando de una concepción sancionadora (aspecto a evitar) a un instrumento de conocimiento como “ensayo” natural en el aprendizaje por descubrimiento (utilización activa del error).

El error no es una meta que hay que perseguirse, pero tampoco un resultado que haya que condenarse sin antes examinar su proceso. Es un componente natural en cualquier proceso de cambio

El error aparece como un obstáculo al progreso, para evitar el error se proponen recursos en el proceso de enseñanza como la descomposición de la tarea en pequeños pasos, la secuenciación según dificultad, respetar el ritmo personal del alumno, facilitar información complementaria o la comunicación inmediata del resultado. Todo ello se encamina a la consecución exitosa de objetivos de aprendizaje.

Se busca la progresión mediante el estímulo-respuesta-refuerzo.

En la Fase de Aprendizaje se trabaja principalmente, la preparación física general, para establecer un nivel de condición base que incremente al gimnasta la tolerancia a un trabajo posterior de alta intensidad.

La mayor parte del tiempo se dedicara al trabajo de la fuerza:

Fase de hipertrofia y trabajo aeróbico: (Duración: 1-6 semanas) comienza con una baja intensidad que va ascendiendo hasta valores medios, mientras que el volumen comienza con los valores más elevados para evolucionar a valores medios que mantendremos durante la temporada.

La hipertrofia en el caso de que sea necesario, en gimnastas, ejercicios de tonificación general gran volumen (F resistencia).

Los principales objetivos de esta fase son:

- Desarrollar el metabolismo y capacidad aeróbica. Las actividades que se desarrollen no deben ser específicas de nuestro deporte, se puede utilizar otros estímulos de entrenamiento (deportes colectivos, aerobic...).
- Disminuir la grasa corporal.
- Conseguir un nivel base de entrenamiento de las capacidades de fuerza y aeróbica para soportar las intensidades de trabajo posterior.

4.4.3 Fase de consolidación (PFE)

Caracterizado por un volumen moderado y una baja intensidad: entrenamiento aeróbico, trabajo de base de fuerza (acondicionamiento muscular), etc.

Objetivos: aumentar la fuerza en los grupos musculares específicos relacionados con los elementos técnicos a desarrollar durante la temporada.

Crear las bases de capacidades motoras y técnicas según los requerimientos específicos del deporte.

Propuestas:

Entrenamiento de fuerza: Métodos de F máxima (volumen moderado, 3-5 series de 4-8 repeticiones) (no hipertrofia)

Iniciación al trabajo pliométrico de baja intensidad.

Evolución hacia métodos de desarrollo de la potencia (V).

Entrenamiento de resistencia: El trabajo de resistencia se hace más específico a la disciplina deportiva desarrollada (Los elementos técnicos de base pueden ser utilizados como estímulos de entrenamiento).

Técnica: Nuevos elementos y combinaciones para la nueva temporada.

4.4.4 Fase de Estabilización

La fase de consolidación está dentro de este periodo y es el perfeccionamiento del trabajo que se viene realizando paulatinamente y en esta fase se trabaja preferentemente lo siguiente:

Entrenamiento de potencia.- Alta intensidad y bajo volumen.

Entrenamiento de resistencia.- Métodos intervalicos, incrementar las intensidades del entrenamiento hasta valores cercanos a la competición, se realizan los elementos a la más alta velocidad, trabajo específico, uso de rutinas modificadas o bajando la dificultad.

Entrenamiento técnico.- rutinas completas (controlar el volumen de las repeticiones).

Periodo Competitivo

Este periodo de competencia, puede alterar el estado de ánimo de nuestra gimnasta, y para evitar hasta la más mínima desconcentración, es que la gimnasta debe estar en su mejor forma deportiva, de acuerdo al entrenamiento programado que se ha planificado y es cuando la deportista debe:

Alcanzar los picos máximos de potencia mediante un trabajo de alta intensidad y bajo volumen.

Optimizar las rutinas.

La calidad del trabajo sera mayor a la cantidad.

Es un periodo de afinamiento.

Propuestas:

Entrenamiento de Fuerza: ↓ Volumen, orientación explosiva. Enfatizar la velocidad de ejecución de los ejercicios.

Pliometría específica (finalizar 15 días antes de la competición)

Entrenamiento de Resistencia: Mantener el “día de fondo”.

Entrenamiento técnico: rutinas completas (calidad de las repeticiones).

Puede durar entre 1 y 3 semanas (↑intensidad + ↓volumen)

El periodo de óptima forma en algunos casos puede extenderse 2 semanas, y una extensión de mucho tiempo puede conllevar principios de sobre entrenamiento.

*** La competencia**

Se divide en 3 partes: competición temprana, principal y finales.

Aquí es cuando aumenta el entrenamiento específico, ejercicios específicos e intensos permiten obtener y mantener un nivel competitivo de rendimiento.

Fase competición temprana:

Desarrollo de las capacidades específicas motoras y técnicas.

Nivel de entrenamiento fisiológico, psicológico, técnico y táctico adecuado para poder competir.

Permite definir más precisamente la calidad de respuesta de rendimiento del deportista.

Fase competición principal:

Intensidad máxima.

Parte principal de los ejercicios:

Importante tomar parte en alguna competición antes de la prueba

Fase competición final:

No es un componente obligatorio del periodo competitivo, a veces se incluyen en el calendario competitivo competiciones de menor importancia.

Con una buena planificación también se pueden obtener resultados en estas pruebas.

4.4.5 Transito activo

Es un periodo de renovación de reservas de adaptación del deportista, cuando hay una interrupción del entrenamiento con cargas elevadas.

Existen 2 sistemas:

Comportamiento libre: pretende la recuperación psicológica, no hay plan ni prescripción del ejercicio, incluye actividades inusuales, incluye ejercicios más especializados:

Comportamiento reglado: previene el desentrenamiento y permite comenzar la temporada en un nivel más alto, sesiones más o menos regulares con un programa fijo.

Organización teórica de las tareas.

Anticipación teórica de lo que se va a realizar.

Permitirá conocer todos los aspectos relacionados con cada una de las temporadas:

* Entrenamientos.

- * Competiciones.

- * Descansos.

Es una actividad orientada a estructurar óptimamente un proceso, en el que, primero, de forma global, deben aparecer: los objetivos, contenidos, métodos, medios o recursos y los criterios de evaluación y control, para guiar el proceso de entrenamiento hacia una consecución de la forma deportiva.

4.4.6 Transito pasivo

Todas las tareas de la planificación deben ajustarse a unos límites temporales.

Luego de haber culminado con el programa planificado, y cumplido o tratado de cumplir con los objetivos planteados al inicio del periodo de trabajo, se realizará la respectiva evaluación del proceso y será cuando tanto el entrenador como el deportista, se tomarán un merecido descanso, mientras se programa un nuevo plan de trabajo con un nivel más avanzado.

Es la vuelta a la calma.- Disminución gradual de la carga de trabajo para favorecer la recuperación del organismo ante el esfuerzo de la parte principal; se debe recuperar progresivamente el estado inicial o de reposo.

CONCLUSIONES

- * La gimnasia artística femenina del Azuay, ha mejorado sus resultados, a partir de que se ha organizado los grupos de trabajo por edades y por técnicos. Al organizarse el cuerpo técnico, el trabajo se ha planificado de una manera más objetiva, priorizando el trabajo con las gimnastas más aptas para este deporte.

- * La detección de talentos, es muy útil al momento de receptar a las niñas más pequeñas en el complejo de Totorá Cocha, ya que el grupo de trabajo es más homogéneo y el avance de las niñas es notorio.

- * La aplicación de los test a las niñas que desean ingresar a la Gimnasia Artística de la Federación, fueron de mucha ayuda al momento de admitirlas, ya que según sus aptitudes fueron distribuidas a los diferentes grupos de trabajo.

- * Al realizar el video sobre la Gimnasia Artística, se dará mayor conocimiento de este deporte a todos los estudiantes y profesores de Cultura Física y de esta manera tendrán los conocimientos básicos para poder aplicar su enseñanza en las instituciones que laboren.

RECOMENDACIONES

- * Se recomienda la práctica de la actividad física, más frecuente en niños, jóvenes y adultos, ya que esta mejorara su salud física y mental.

- * Para realizar cualquier actividad física, se recomienda tener conocimiento de estado de salud actual y de acuerdo a la edad, realizar actividades que vayan acorde a las capacidades físicas de cada persona.

- * La actividad física tiene un proceso que debe ser tomado en cuenta, realizar un calentamiento previo, antes de iniciar con la actividad planificada, esforzarse hasta cuando el cuerpo lo permita y culminar con un estiramiento o vuelta a la calma.
- * Se recomienda la práctica de la gimnasia artística desde edades tempranas en las escuelas, ya que su preparación, abarca casi la totalidad de habilidades y destrezas motoras, que en el futuro facilitara el aprendizaje de la técnica deportiva de cualquier deporte.
- * En la infancia es recomendable que el niño realice actividad física, le va a ayudar en su desarrollo motriz, intelectual, social, etc.
- * El deporte es un complemento saludable en el desarrollo normal del niño.

BIBLIOGRAFIA.-

Libros consultados:

- * Ballet Nacional de Cuba. Estructura de la clase según la metodología de enseñanza cubana, 1997.
- * Kostrovítskaia, Vera y Alexei A. Písarov. Escuela de danza clásica, 1996.
- * Lisítskaia, T. S. Coreografía en la Gimnástica Deportiva
- * Vega Albo, Yolanda. La preparación coreográfica para los gimnastas: ejercicios con apoyo, 1989.
- * - CARVAJAL, Nestor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - Venezuela.
- * - CASADIEGO, Gustavo. Estimulación Temprana. Cardona Clara, Cardoso Stella. Cuarta edición marzo 2006. 143 p. ISBN 958-9308-16-3.

- * - FERNANDEZ GARCIA, David. Taller de Educación Física. Quiroga Capovilla Hugo. Pedraza Enrique. Ediciones Daly S.L. C/Cordoba, 320 p. ISBN 84.95818.69.8.
- * - GALDON, Omar Manual de Educación Física y Deportes. Gatica Patricio. Cartes Ferran. Milanesat, 21-23. Barcelona, España. 2005. 603 p. ISBN 84-494-2270-1.
- * - GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara. “Educación Física. Nociones Fundamentales”. Editorial Larense. 1.986. Caracas - Venezuela.
- * Aguado, X. (1993) Eficacia y técnica deportiva. Editorial INDE, Barcelona.
- * Vera, P. (1994) “La biomecánica deportiva” en “Deporte hacia el siglo XX”. Monografía de la serie “Deportes” nº 19, UNISPORT, Málaga: 361-369.

Referencias Electrónicas:

- * <http://www.efdeportes.com/>
- * <http://www.google.com/images?hl=es&q=nadia+comaneci>
- * <http://www.google.com/search?hl=es&source=hp&q=gimnaia+artistica>
- * <http://www.google.com/images?q=fases+del+salto+de+caballette>

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

**PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA DE LA
FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**



INSTITUCION: FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY

DEPORTE: GIMNASIA OLIMPICA

DISCIPLINA: ARTISTICA

ENTRENADORA: YESENIA SOLEDAD NIETO CRIOLLO

CATEGORÍA: INFANTIL- INICIACION

RAMA: FEMENINA

HORARIO DE TRABAJO: 15H00 – 16H30

LOCAL: COMPLEJO DEPORTIVO TOTORACOCHA

CICLO: 2011

Fecha de inicio: 03 de enero del 2011

Fecha de culminación: 30 de diciembre del 2011

COMITE DE GIMNASIA ARTÍSTICA DEL AZUAY



**PROGRAMA TÉCNICO FEMENINO
PARA 5 AÑOS DE EDAD**



SALTO



ASIMÉTRICAS



VIGA



PISO

ENTRENADORA:

YESENIA SOLEDAD NIETO CRIOLLO

PROGRAMA TECNICO DE DESARROLLO

Distribución del tiempo de trabajo

En este programa de trabajo las preparaciones colaterales (preparación teórica, psicológica, y formación de valores), serán programadas de acuerdo a las necesidades del momento y basadas en las dificultades que aparezcan en el programa.

Objetivos Específicos:

- Exigir el aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos para su edad.
- Desarrollar los elementos técnicos necesarios para cumplir con los contenidos de las rutinas dadas en el programa nacional.

Objetivos Generales:

- Crear hábitos de los movimientos gimnásticos.
- Promover el desarrollo de las capacidades y habilidades deportivas en las niñas.
- Dominar los elementos básicos contenidos en el programa para esta edad.

Objetivos Fundamentales:

- Desarrollar el aparato vestibular y el sistema neuromuscular.
- Desarrollar la coordinación de piernas, brazos y cabeza.
- Dominar la postura básica de los movimientos básicos.
- Dominar la ubicación espacio-tiempo.
- Dominar el acoplamiento de varios movimientos acrobáticos.

Métodos Fundamentales:

Entre la variedad de métodos que se cuenta para el entrenamiento deportivo vamos a aplicar algunos:

- **Métodos continuos:**
 1. Estándar de repetición.
 2. Fartlek.
 3. Invariables anaeróbicos.
 4. Intervalo Aerobio.
- **Métodos discontinuos**
 1. Repeticiones.
 2. Juegos.
 3. Competitivos.
 4. Tramos largos.
 5. En serie.
 6. SPRINT

Desarrollo y necesidades

Estos elementos se ejecutaran primeramente de forma parcial o fragmentada con la utilización de medios auxiliares y con ayuda en condiciones totalmente facilitadas para que la niña pueda ejecutarlos con la mayor confiabilidad y seguridad, se va poco a poco reduciendo la ayuda y los medios auxiliares, llevando a las niñas a que ejecuten el elemento en su forma original, es decir, sin medios auxiliares ni ayuda.

Esto quiere decir que las niñas podrán ejecutar el elemento en el tiempo previsto y con una ejecución correcta.

Para cumplir con estos objetivos es necesario contar con todos los implementos y medios auxiliares para poder desarrollar este programa.

Los medios auxiliares son:

- Cama elástica.
- Vigas pequeñas.
- Paralelas pequeñas.
- Foso de espuma.
- Protectores y vendas.
- Cajones Suecos.
- Colchones metodológicos para salto.
- Esponja de protección de aparatos.
- Cinturones de ayuda.
- Set de pesas de todo peso y barra.
- Colchones para caídas.
- Ligas

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA DE LA
FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS



SALTO

- Coordinación correcta de brazos – piernas para la carrera
- Carrera
- Entrada a la pica
- Pique con los dos pies
- Recepción
- Carrera entrada y salto a caer de pie sobre unos colchones



ASIMETRICAS

- Colgarse
- Tracciones
- Halada
- Despegue a 15°
- Roll atrás
- Balances o vuelos
- Salidas a soltar atrás



VIGA

Objetivo: Mostrar los movimientos elaborados con alternancia de lados y planos, entre ejercicios acrobáticos y de danza, con pausas para exhibir el control del equilibrio, demostrando flexibilidad y variedad rítmica a través de una performance dinámica y una presentación artística.

SECUENCIAS GIMNASTICAS

Definir los saltos aislados, estudiar las combinaciones para aumentar la puntuación.

- Caminar adelante, atrás, a los lados en releve
- Patadas adelante, atrás, a los lados
- Arabesque
- ½ Giro sobre los dos pies
- Saltos extendidos
- Parada de Omoplatos
- Roll
- Salida salto



MANOS LIBRES

- Rol adelante simple
- Rol adelante abierto
- Rol atrás simple
- Rol atrás abierto
- Parada de Omoplatos
- Parada de tres puntos (de cabeza)
- Parada de manos con apoyo
- Media luna - Arco
- Pasos de danza - ½ giro sobre un pie
- Salto extendido – Split - Salto Agrupado

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

Dadas las características de la Gimnasia Artística, se conoce que las gimnastas requieren de múltiples exigencias. Nuestro nivel de desarrollo no permite en estos momentos valorarlas todas; no obstante se han seleccionado las indispensables.

Crterios para cada tipo de selección

| INDICADOR | Somato tipo | Capacidad Motriz | Habilidad técnica | Opinión del experto |
|----------------------|-------------|------------------|-------------------|---------------------|
| SELECCIÓN INICIAL | X | X | X | X |
| SELECCIÓN POR ETAPAS | X | X | X | X |

Selección Inicial

Se evaluarán los indicadores a las niñas de 5 años que están iniciando la práctica de este deporte, será exigido un porcentaje para aprobar las pruebas de ingreso en cada indicador:

Evaluación

| Indicadores | Puntos | Aceptable | Aplicar |
|----------------------|--------|-------------|---------------|
| Estructura corporal | 80 | > 60 % | Para áreas |
| Capacidades motrices | 120 | > 60 a 69 % | Para áreas |
| Habilidades Técnicas | 40 | > 60 a 69 % | Para aparatos |
| Total | 240 | | |

Estructura corporal: Según metodología referida.

Capacidades motrices: Se utilizará la batería de pruebas que aparece a continuación.

Habilidades Técnicas: Se aplicarán a atletas escogidas.

Opinión de especialistas: Se tratará de recoger el criterio de los técnicos de Gimnasia Artística que laboran en la FDA de ser posible; o en su lugar la del colectivo de entrenadores del área y de los que realizan la prueba; para mayor objetividad deben valorarse todos los criterios. Los técnicos se referirán a la conducta de las niñas en los entrenamientos y durante el proceso de selección.

* Le gusta la actividad, participa activa y disciplinadamente, sobresale por el éxito.

* Le gusta la actividad, participa activamente, no es muy disciplinada, sobresale por el éxito

* Le gusta la actividad, participa con timidez disciplinadamente, sobresale por el éxito.

* Le gusta la actividad, participa activamente, sobresale discretamente por el éxito.

* Participa en la actividad con cierta indiferencia, sobresale relevante o discretamente o por el éxito.

Estructura corporal

Este indicador se evaluará tanto para el inicio de la práctica como para su continuación según la metodología que aparece a continuación.

Metodología para la evaluación de la estructura corporal de las gimnastas

La metodología que se presenta permite la evaluación de la estructura corporal de niñas gimnastas en relación con los patrones “ideales” que se requieren para su práctica exitosa de la Gimnasia Artística. Los indicadores seleccionados caracterizan las particularidades más relevantes de la estructura corporal de gimnastas de alto rendimiento, y en este sentido se ofrece un instrumento adecuado, tanto para la selección preliminar, como para la posterior de aquellas niñas de mayor perspectiva.

La metodología propuesta consta de:

a) Una primera parte sobre las condiciones necesarias para su aplicación en relación con la examinada, el local y el examinador.

b) Una segunda, sobre las indicaciones para la evaluación de cada indicador, que ofrece orientaciones sobre:

Colocación del sujeto

Procedimientos del examinador

Criterios de evaluación: se dividen en tres categorías:

Bueno.- criterio óptimo sobre el indicador en cuestión.

Satisfactorio.- aceptable para la práctica de la Gimnasia Artística.

Malo.- incompatible con las necesidades de dicho deporte.

c) La tercera parte ofrece indicaciones sobre el orden de realización del examen.

d) La cuarta se refiere al papel del anotador.

e) La quinta ofrece recomendaciones en cuanto a la anotación y cuantificación de los criterios valorativos.

Condiciones necesarias para su aplicación

1. Examinado.- Tener la menor cantidad de ropa posible. La malla de las niñas debe estar ajustada. Mantenerse relajado en su postura habitual durante el desarrollo del examen.
2. Local.- En el caso de realizarse en un entrenamiento, debe ubicarse esta prueba en un lugar relativamente tranquilo, independientemente de los demás (por ejemplo, de espaldas a las otras pruebas) y de ser posibles de frente a una pared, y alejada del público.
3. Examinador.- Debe tener un profundo conocimiento del contenido del examen y los criterios evaluativos, así como habilidad práctica en su realización.

En caso de realizarse el examen fuera de competencia y tener tiempo para ello, realizar el

marcaje necesario del cuerpo del examinado antes de comenzar la observación.

Durante la realización del examen, el examinador debe girar alrededor del examinado para observarlo en diferentes formas.

Velar porque el examinado mantenga su postura habitual y relajada durante todo el desarrollo del examen, sin variar la misma (Salvo en caso necesario de alguna comprobación).

De utilizarse esta metodología en los centros de entrenamientos, se recomienda que participe como examinador un colectivo de técnicos, pudiendo promediarse la evaluación.

Indicaciones para la observación y evaluación de cada indicador.

Postura

Colocación del sujeto: Debe adoptar su postura habitual relajada, puede indicársele una ligera separación de las piernas y las palmas de las manos hacia el frente. (Posición anatómica de pie)

Procedimiento del examinador: debe colocarse de frente al sujeto a cierta distancia y examinar el plano frontal, pasar al plano lateral (sagital) y posteriormente al frontal de nuevo, vista posterior.

Criterios de evaluación:

BUENO (Normal).- En una postura normal, vista de frente, la línea de gravedad imaginaria debe pasar por el centro de la nariz, apófisis xifoide (esternón), ombligo y pubis y caer simétricamente entre ambas extremidades inferiores vista de espalda esta línea pasa por el centro del occipital, apófisis espinosa de la columna vertebral, coxis, pliegue interglúteo vertical y cae simétricamente entre ambos miembros inferiores.

Sagitalmente (lateral) la línea pasa por el conducto auditivo externo, centro del hombro, trocanter mayor, un poco anterior al centro de la articulación de la rodilla y cae algo por delante del maleolo externo Puede utilizarse una plomada que parta desde el primer punto señalado en la postura, para hacer más objetiva la evaluación.

SATISFACTORIO.- Tendencia cifótica, se observa, en el plano sagital, que la curvatura de la región dorsal es ligeramente prominente, los hombros y la cabeza pueden estar ligeramente adelantados, no se observa alteración de otras regiones de la columna. Al situar al sujeto en posición firme no se observa la desviación (espalda recta), no se observa las curvaturas normales de la columna, (en caso de duda puede palpase la espalda); escoliosis (1er grado): se observa en el plano frontal en su vista posterior: se noten las escápulas, los hombros discretamente asimétricos en su vista anterior, puede confirmarse si un hombro está más alto que el otro. Al adoptarse la posición de “firme” o manos en la nuca y codos atrás desaparece la desviación.

MALO.- Todo lo señalado para satisfactorio se acentúa pudiendo aparecer incluso una lordosis acompañando o no la cifosis pronunciada, la cadera presenta una retroversión exagerada. En el caso de la escoliosis ésta no se corrige al adoptar las posiciones señaladas anteriormente.

Carácter de la distribución muscular

Colocación del sujeto: igual al anterior.

Procedimiento del examinador: de frente al sujeto a la distancia señalada, en caso, de duda, observar el plano frontal en su vista posterior.

Criterios de evaluación.

BUENO.- La musculatura de la cintura escapular está bien definida, se observa claramente los deltoides, pectorales (en el caso de los varones) y los externo cleido mastoideos. Las piernas delgadas, sin definición muscular.

SATISFACTORIO.- La musculatura de la cintura escapular, aunque sin una clara definición, se observa desarrollada. Las piernas, presentan un buen desarrollo muscular en los bíceps, cuádriceps crurales y gemelos bien definidos.

MALO.- La musculatura de la cintura escapular no se observa desarrollada, las piernas y muslos gruesos, sin definición muscular.

Tejido Graso

Colocación del sujeto: igual al anterior

Procedimiento del examinador: se colocará al lateral derecho del sujeto y efectuará la palpación (en forma de pellizco) en 3 pliegues de medición de la grasa: tricipital (punto medio del brazo en el tejido subcutáneo de la región del músculo tríceps), el umbilical (al lado del ombligo: 1/4 de la distancia entre el ombligo y la espina ilíaca) y el muslo anterior (en el punto medio de la cara anterior del cuádriceps).

Criterios de evaluación

BUENO.- Muy poco y uniforme: Al realizar la palpación (pellizco) se unen fácilmente los dedos sin notar tejido subcutáneo (grasa) intermedia en las tres regiones.

SATISFACTORIO.- Poco y uniforme: en este caso en la palpación se nota tejido subcutáneo que impide unir los dedos con facilidad. De las tres regiones al menos en dos se observa lo anterior.

MALO.- Abundante: al “pellizcar” se hace difícil unir los dedos sobre todo en la región abdominal y los muslos.

Relación tronco piernas

Colocación del sujeto: igual al anterior

Procedimiento del examinador: el examinador cerca del sujeto hacia el lado derecho o izquierdo medirá la distancia en tres los puntos antropométricos del acromio y espina ilíaca, con una cinta métrica (o material similar), inmediatamente sin despegar la cinta del 2^{do} punto (espina ilíaca) descenderá el punto del acromio para transportar esa distancia hacia las extremidades inferiores y repetir el procedimiento de forma que transporte la distancia medida del tronco hacia la pierna dos veces, es decir, buscar una relación de 2: 1 tomando como punto terminal el maleolo externo. Debe buscarse desde el primer traslado, la línea media de la pierna.

Criterios de evaluación:

BUENO.- Tronco corto, piernas largas, las piernas miden más de 2 veces el tronco. Se considerará así, cuando el extremo de la cinta no sobrepase el maleolo externo del pie.

SATISFACTORIO.- Piernas y tronco normales: se considerará así, si el tronco cabe dos veces en las piernas (desde la espina ilíaca al maleolo externo).

MALO.- Piernas cortas tronco largo. No se alcanza la proporción señalada. El extremo de la cinta sobrepasa el maleolo externo.

Forma de las Piernas:

Colocación del sujeto: Igual al anterior.

Procedimientos del examinador: se coloca de frente al sujeto para observar ese plano y descartar desviaciones laterales y posteriormente laterales al mismo, para observar desviaciones anteroposteriores (referirse a la postura normal para las extremidades inferiores).

Criterios de evaluación

BUENO.- Piernas rectas. En el plano frontal, vista anterior debe notarse que la línea de la gravedad divide simétricamente cada extremidad en 2 sin ángulos entre el muslo y la pierna. En el plano sagital debe tomarse el criterio dado en cuanto a la postura; es decir, una línea imaginaria que pasa por el trocánter mayor, un poco anterior al centro de la rodilla y cae algo por delante del maleolo externo.

SATISFACTORIO.- Solo para los varones se considera como satisfactorio una ligera hiperextensión de las piernas (corvas algo prominentes hacia atrás).

MALO.- Piernas hiperextendidas (en forma de sable) rodillas semiflexionadas (rótulas prominentes), piernas en O ó en X

Formas de los brazos

Colocación del sujeto: Igual al anterior, se le indicará además la extensión de los brazos y dedos y se le pedirá que se toque los muslos con la punta de los dedos.

Procedimientos del examinador: se colocará lateral al sujeto para observar el plano sagital.

Criterios de evaluación

BUENO.- Largos, con los brazos y dedos extendidos y unidos, al tocar el muslo, el dedo del medio sobrepasa la mitad del muslo.

SATISFACTORIO.- Medianos, de la misma forma, el dedo del medio llega a la mitad del muslo.

MALO.- Cortos, el dedo del medio no llega a la mitad del muslo.

Largo de los Brazos

Colocación del sujeto: igual al anterior, se pedirá que adopte la posición de brazos laterales.

Procedimiento del examinador: Se colocará de frente al sujeto, en caso de necesitarlo también indicará que adopte la posición de brazos al frente.

Criterios de evaluación

BUENO.- Brazos rectos, en la posición lateral (y al frente si es necesario) los brazos se observan como una línea recta paralela al piso. Sin ángulo entre los brazos y antebrazos sin hiperextensión sin semiflexión de codos. Si existe duda se observará la posición de apoyo mixto al frente (plancha).

SATISFACTORIO.- No se evalúa este criterio.

MALO.- Brazos hiperextendidos o semiflexionadas en este caso no se cumplen los requisitos anteriores, se observan prominencias de codos.

Ancho de Hombros (Relación caderas/hombros)

Colocación del sujeto: Igual al No. 1 (postura)

Procedimientos del examinador: se acerca al sujeto de frente, con la cinta métrica localiza la distancia entre las 2 espinas ilíacas (puede pedirle al sujeto que las señale para comprobar su ubicación) y la traslada a la cintura escapular colocando un extremo en el punto acromial y el otro en el lugar de la clavícula que alcance.

Criterios de evaluación

BUENO.- Hombros anchos: notablemente más anchos que la cadera. Así puede considerarse si el punto trasladado a la clavícula contraria al punto de partida, está antes o en la mitad de la misma.

SATISFACTORIO.- Medianos: hombros más anchos que las caderas, así puede considerarse en el punto trasladado a la clavícula antes señalada se sitúa de la mitad de la misma al punto acromial contrario.

MALO.- Estrechos: hombros iguales a las caderas. Se consideran estrechos cuando ambas medidas (caderas y hombros) coinciden.

Circunferencia de caderas

Colocación del sujeto: igual al anterior.

Procedimiento del examinador: Se tomará la circunferencia de la cadera con la cinta, de manera que se obtenga la mayor circunferencia de esta región (debe probarse en varios puntos hasta obtener la circunferencia máxima), esta medida se trasladará a la circunferencia torácica (a nivel del 4to espacio intercostal en la parte anterior y a nivel del borde inferior de las escápulas en su parte posterior). En ambos casos la cinta se mantendrá horizontal.

Criterios de evaluación

BUENO.- Caderas estrechas, cuando la circunferencia tomada en las caderas es menos que la torácica. En otras palabras, no pueden unirse en el tórax los dos extremos de la cinta.

SATISFACTORIO.- Mediana: La circunferencia medida en las caderas y el tórax son

iguales.

MALO.- Anchas: La circunferencia medida en las caderas es menor que la del tórax (los extremos de la cinta se cruzan en el pecho).

Indicaciones sobre el orden de realización del examen

Para poder realizar el examen en el menor período de tiempo se recomienda seguir el orden siguiente:

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 traspassa a los hombros, planteando la evaluación.

Circunferencia de las caderas: Desde el mismo lugar pasa a buscar la circunferencia máxima de las caderas y la traslada al tórax para plantear la evaluación.

Tejido graso: Por último pasa a realizar la palpación comenzando por el tríceps, después abdomen y por último el muslo.

Papel del anotador

El anotador además de estar atento a las evaluaciones del que examina, debe dominar la metodología del examen, para que pueda servir de controlador de la calidad en cuanto a la postura del sujeto y los procedimientos del examinador. Se recomienda que repita en voz alta la cifra que le diga al el examinador antes de anotarla para evitar errores en la anotación.

Indicaciones sobre la anotación, ponderación de los indicadores y evaluación.

La metodología ha sido elaborada sobre la base de un criterio integrador, de manera que la sumatoria de la evaluación imponderada de cada indicador es el criterio más válido sobre la estructura corporal en relación con las necesidades de la Gimnasia Artística. No obstante, también presenta cierta flexibilidad en su formación y en ese sentido, es posible; atendiendo a las características específicas de una población dada, ponderar el valor de los indicadores que se consideren necesarios resaltar.

A fin de efectuar una evaluación homogénea esta será como sigue:

BUENO; 10 PTOS - SATISFACTORIO; 5 PTOS - MALO; 0

Normativos de preparación Física

Flexibilidad

Pase de hombros atrás. (10 Puntos)

La niña tomará un bastón y con ayuda del entrenador 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 | Si es menor el pase de hombros atrás que ese ángulo de 45°. |
| 0 | 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 arqueado 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.

| | |
|--------|--|
| 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. |

Fuerza

Tracciones (10 puntos)

En suspensión en la barra, elevar el cuerpo a pasar la barbilla por encima de esta, 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 flexionadas 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)

Acostada boca abajo, 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 0.8 y 1.0 cms. |
| 8 | Entre 0.7 y 0.8 cms |
| 4 | Entre 0.6 y 0.7 cms |
| 3 | Entre 0.55 y 0.6 cms |
| 2 | Entre 0.5 y 0.55 cms |

Rapidez

Carrera de 15 metros (10 Puntos)

Desde la posición firmes (de pie), salir al unísono de la acción del profesor el cual bajará el brazo y dará la voz ejecutiva de en sus marcas, listos, fuera, el cronómetro se accionará cuando el brazo del entrenador llegue abajo.

| Puntos | Segundos |
|--------|----------|
|--------|----------|

| | |
|----|-----|
| 10 | 4.8 |
| 8 | 4.9 |
| 6 | 5.0 |

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. Se explicará y demostrará dos veces por el entrenador.

| 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 |

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. |

Valor (10 Puntos)

La niña debe caminar sobre la viga 2 metros de longitud, hacia adelante y hacia atrás, evitando caerse de ella en los pasos.

| Puntos | |
|---------------|--|
| 10 | Caminar correctamente sin caídas de la viga. |
| 8 | Caerse una vez de la viga. |
| 6 | Caerse dos veces de la viga. |

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 |

NORMATIVOS DE PREPARACIÓN TÉCNICA

Salto (10 Puntos)

- * Carrera y rebote en la pica.
- * Aterrizaje.

Barras asimétricas (10 Puntos)

- * Balance sin desplazamiento en barra inferior.
- * Balance con desplazamiento en barra inferior.
- * Entrada vuelta atrás al apoyo de frente en barra inferior. (subida abdominal)

Viga de equilibrio (10 Puntos)

- * Vuelta al frente (rol adelante)
- * ½ giro sobre las dos piernas

- * Salto arriba con piernas juntas.
- * Salto extendido de salida.

Ejercicios a manos libres (10 Puntos)

- * Voltereta adelante (rol adelante)
- * Voltereta lenta atrás (rol atrás)
- * Voltereta lateral
- * Giro 360o.grados sobre dos pies
- * Salto extendido salto agrupado (serie)

ORIENTACIONES GENERALES

Todos los elementos técnicos deben ser valorados apoyándose en la escala siguiente:

- Ejecución libre de errores técnicos y logrados en su totalidad.
- Ejecución que presenta errores técnicos no fundamentales (leves).
- Errores técnicos que no imposibilitan la ejecución del elemento o enlace medio
- Graves errores técnicos que dificultan en gran medida la ejecución media
- No ejecución.

La preparación técnica acumula un total de 40.00 pts.

Escala de evaluación:

| Valoración | % | PUNTOS |
|------------|---------|-------------|
| Excelente | 90-100% | 35.00/40.00 |
| Muy bueno | 80-89% | 30.00/34.90 |
| Bueno | 70-79% | 26.00/29.90 |
| Aceptable | 60-69% | 23.00/25.90 |
| Regular | 50-59% | 20.00/22.90 |
| Mal | Menos | 20.00 |

Consideraciones finales:

Para la selección de atletas de 7 años en adelante deberán aplicarse las pruebas técnicas que le correspondan con su nivel las cuales se están dadas en el Programa Nacional de la Federación Ecuatoriana de Gimnasia.

La evaluación obtenida de las pruebas efectuadas se sumará para su evaluación integral. No se descarta que la evaluación general por determinados aspectos subjetivos (evaluados por el técnico) pudiera diferir de los resultados.

Evaluación General

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|-------|--------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| EXC. | 90/100 | 72.00/80.00 | 108.00/120.00 | 35.00/40.00 | 220.00/240.00 |
| M. B. | 80/89 | 64.00/71.20 | 96.00/106.00 | 30.00/34.90 | 200.00/219.00 |

| | | | | | |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| BUENO | 70/79 | 56.00/63.20 | 84.00/94.80 | 26.00/29.90 | 170.00/199.00 |
| ACEP | 60/69 | 48.00/55.20 | 72.00/82.00 | 23.00/25.90 | 140.00/169.00 |
| REG. | 50/59 | 40.00/47.20 | 60.00/70.80 | 20.00/22.90 | 110.00/139.00 |

Prioridad 1 80 %

Prioridad 2 60 %

Prioridad 3 50 %

FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY
COMITÉ TÉCNICO DE GIMNASIA ARTISTICA DEL AZUAY



FICHA DEPORTIVA INDIVIDUAL



DATOS PERSONALES

| | | | |
|------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| NOMBRES: | <u>MICHELLE ALEJANDRA</u> | CEDULA: | <u>010698921-3</u> |
| APELLIDOS: | <u>MEJIA BUELE</u> | NACIONALIDAD: | <u>ECUATORIANA</u> |
| GENERO: | <u>FEMENINO</u> | PROVINCIA: | <u>AZUAY</u> |
| TELEFONO: | <u>2870-983</u> | LUGAR DE NACIM: | <u>CUENCA</u> |
| REPRESENTANTE: | <u>FERNANDA BUELE</u> | FECHA DE NACIM: | <u>03 DE MAYO 2004</u> |
| INSTITUCION EDUCATIVA: | <u>RICARDO MUÑOZ CHAVEZ</u> | ESTUDIOS EN CURSO: | <u>PRE PRIMARIA</u> |

DATOS MEDICOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-----------|-----------------|----------------|----------------|
| TALLA: | <u>1,05 MTS</u> | TIPO DE SANGRE | <u>ORH +</u> |
| PESO: | <u>53,5 LBS</u> | LESIONES: | <u>NINGUNA</u> |
| ALERGIAS: | <u>NINGUNA</u> | | |

DATOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|
| ENTRENADOR: | <u>YESENIA SOLEDAD NIETO</u> | ESPECIALIDAD: | <u>ARTISTICA</u> |
| DEPORTE: | <u>GIMNASIA OLIMPICA</u> | TIEMPO DE ACTIVIDAD | <u>1 AÑO 2 MESES</u> |
| FECHA DE INGRESO: | <u>ene-10</u> | | |

ene-11
RECIBIDO

ENTRENADORA

FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY
COMITÉ TÉCNICO DE GIMNASIA ARTISTICA DEL AZUAY



FICHA DEPORTIVA INDIVIDUAL



DATOS PERSONALES

| | | | |
|------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|
| NOMBRES: | <u>KARLA MARICELA</u> | CEDULA: | <u>O10735151-2</u> |
| APELLIDOS: | <u>PIZARRO LOOR</u> | NACIONALIDAD: | <u>ECUATORIANA</u> |
| GENERO: | <u>FEMENINO</u> | PROVINCIA: | <u>AZUAY</u> |
| TELEFONO: | <u>2866610</u> | LUGAR DE NACIM: | <u>CUENCA</u> |
| REPRESENTANTE: | <u>CLAUDIA LOOR</u> | FECHA DE NACIM: | <u>12 DE DICIEMBRE 2004</u> |
| INSTITUCION EDUCATIVA: | <u>RICARDO MUÑOZ CHAVEZ</u> | ESTUDIOS EN CURSO: | <u>PRE PRIMARIA</u> |

DATOS MEDICOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|----------------|
| TALLA: | <u>1,00 MTS</u> | TIPO DE SANGRE: | <u>ARH +</u> |
| PESO: | <u>49,2 LBS</u> | LESIONES: | <u>NINGUNA</u> |
| ALERGIAS: | <u>NINGUNA</u> | | |

DATOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|
| ENTRENADOR: | <u>YESENIA SOLEDAD NIETO</u> | ESPECIALIDAD: | <u>ARTISTICA</u> |
| DEPORTE: | <u>GIMNASIA OLIMPICA</u> | TIEMPO DE ACTIVIDAD | <u>1 AÑO 2 MESES</u> |
| FECHA DE INGRESO: | <u>ene-11</u> | | |

ene-11
RECIBIDO

ENTRENADORA

FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY
COMITÉ TECNICO DE GIMNASIA ARTISTICA DEL AZUAY



FICHA DEPORTIVA INDIVIDUAL



DATOS PERSONALES

| | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------------|
| NOMBRES: | <u>EMILY GABRIELA</u> | CEDULA: | <u>010590462-7</u> |
| APELLIDOS: | <u>DURAN PARRAGA</u> | NACIONALIDAD: | <u>ECUATORIANA</u> |
| GENERO: | <u>FEMENINO</u> | PROVINCIA: | <u>AZUAY</u> |
| TELEFONO: | <u>2891758</u> | LUGAR DE NACIM: | <u>CUENCA</u> |
| REPRESENTANTE: | <u>YAJAIRA PARRAGA</u> | FECHA DE NACIM: | <u>21 DE FEBRERO 2004</u> |
| INSTITUCION EDUCATIVA: | <u>UNIDAD EDUCATIVA "EL SOL"</u> | ESTUDIOS EN CURSO: | <u>PRIMARIA</u> |

DATOS MEDICOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|----------------|
| TALLA: | <u>1,10 MTS</u> | TIPO DE SANGRE: | <u>ORH +</u> |
| PESO: | <u>38 LBS</u> | LESIONES: | <u>NINGUNA</u> |
| ALERGIAS: | <u>NINGUNA</u> | | |

DATOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|
| ENTRENADOR: | <u>YESENIA SOLEDAD NIETO</u> | ESPECIALIDAD: | <u>ARTISTICA</u> |
| DEPORTE: | <u>GIMNASIA OLIMPICA</u> | TIEMPO DE ACTIVIDAD | <u>1 AÑO 2 MESES</u> |
| FECHA DE INGRESO: | <u>ene-10</u> | | |

ene-11
RECIBIDO

ENTRENADORA

FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY
COMITÉ TÉCNICO DE GIMNASIA ARTISTICA DEL AZUAY



FICHA DEPORTIVA INDIVIDUAL



DATOS PERSONALES

| | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| NOMBRES: | <u>VALERIA ANAHI</u> | CEDULA: | <u>010714470-1</u> |
| APELLIDOS: | <u>ORELLANA GALLARDO</u> | NACIONALIDAD: | <u>EXTRANGERA</u> |
| GENERO: | <u>FEMENINO</u> | PROVINCIA: | <u></u> |
| TELEFONO: | <u>2801055</u> | LUGAR DE NACIM: | <u>NEW YORK</u> |
| REPRESENTANTE: | <u>MARILU GALLARDO</u> | FECHA DE NACIM: | <u>27 DE MARZO 2006</u> |
| INSTITUCION EDUCATIVA: | <u>LA ASUNCION</u> | ESTUDIOS EN CURSO: | <u>PRE PRIMARIA</u> |

DATOS MEDICOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|----------------|
| TALLA: | <u>1,06 MTS</u> | TIPO DE SANGRE: | <u>ARH +</u> |
| PESO: | <u>35 LBS</u> | LESIONES: | <u>NINGUNA</u> |
| ALERGIAS: | <u>NINGUNA</u> | | |

DATOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------|------------------|
| ENTRENADOR: | <u>YESENIA SOLEDAD NIETO</u> | ESPECIALIDAD: | <u>ARTISTICA</u> |
| DEPORTE: | <u>GIMNASIA OLIMPICA</u> | TIEMPO DE ACTIVIDAD | <u>2 MESES</u> |
| FECHA DE INGRESO: | <u>ene-11</u> | | |

ene-11
RECIBIDO

ENTRENADORA

FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY
COMITÉ TÉCNICO DE GIMNASIA ARTISTICA DEL AZUAY



FICHA DEPORTIVA INDIVIDUAL



DATOS PERSONALES

| | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------|
| NOMBRES: | <u>AITANA</u> | CEDULA: | <u>010594549-7</u> |
| APELLIDOS: | <u>SANCHEZ MOLINA</u> | NACIONALIDAD: | <u>ECUA - ESPAÑOLA</u> |
| GENERO: | <u>FEMENINO</u> | PROVINCIA: | <u>AZUAY</u> |
| TELEFONO: | <u>2809773</u> | LUGAR DE NACIM: | <u>CUENCA</u> |
| REPRESENTANTE: | <u>MARIA ELENA FLORES</u> | FECHA DE NACIM: | <u>26 DE MARZO 2006</u> |
| INSTITUCION EDUCATIVA: | <u>HERMANO MIGUEL LA SALLE</u> | ESTUDIOS EN CURSO: | <u>PRE PRIMARIA</u> |

DATOS MEDICOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|----------------|
| TALLA: | <u>1,10 MTS</u> | TIPO DE SANGRE: | <u>ORH +</u> |
| PESO: | <u>54 LBS</u> | LESIONES: | <u>NINGUNA</u> |
| ALERGIAS: | <u>NINGUNA</u> | | |

DATOS DEPORTIVOS

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------|------------------|
| ENTRENADOR: | <u>YESENIA SOLEDAD NIETO</u> | ESPECIALIDAD: | <u>ARTISTICA</u> |
| DEPORTE: | <u>GIMNASIA OLIMPICA</u> | TIEMPO DE ACTIVIDAD | <u>2 MESES</u> |
| FECHA DE INGRESO: | <u>ene-11</u> | | |

ene-11
RECIBIDO

ENTRENADORA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES: MICHELLE MEJIA
 FECHA DE NACIM: 03 DE MAYO 2004
 FECHA DE EVALU: ENERO 2011

DATOS MEDICOS

TALLA: 1,05 MTS
 PESO: 53,5 LBS
 ALERGIAS: NINGUNA

CRITERIO: SOMATOTIPO

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Postura | X | | | 10 |
| 2. | Distribución Muscular | X | | | 10 |
| 3. | Tejido graso | X | | | 10 |
| 4. | Relación tronco piernas | X | | | 10 |
| 5. | Forma de piernas | | X | | 5 |
| 6. | Largo de Brazos | | X | | 5 |
| 7. | Forma de brazos | | X | | 5 |
| 8. | Relación caderas hombros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 65 |

CRITERIO: FLEXIBILIDAD

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Pase de hombros atrás | X | | | 10 |
| 2. | Arqueo de Tronco | X | | | 10 |
| 3. | Flexibilidad de piernas | | X | | 5 |
| 4. | Flexión del tronco al frente | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 30 |

CRITERIO: FUERZA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Tracciones | | X | | 5 |
| 2. | Abdominales | | X | | 5 |
| 3. | Fuerza de espalda | X | | | 10 |
| 4. | Salto Largo | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 30 |

CRITERIO: RAPIDEZ

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|----------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Carrera de 15 metros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: COORDINACION

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Coordinación | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: ESTABILIDAD VESTIBULAR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Estabilidad vestibular | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: VALOR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Valor | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: TECNICA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Salto | X | | | 10 |
| 2. | Asimétricas | X | | | 10 |
| 3. | Viga | X | | | 10 |
| 4. | Piso | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 40 |

EVALUACION GENERAL

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|-------|-------|------|-----------|------------|-------|
| M. B. | 80/89 | 65 | 98 | 40 | 203 |

 ENTRENADORA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES: CARLA PIZARRO
 FECHA DE NACIM: 12 DE DICEIMBRE 2004
 FECHA DE EVALU: ENERO 2011

DATOS MEDICOS

TALLA: 1,00 MTS
 PESO: 49,2 LBS
 ALERGIAS: NINGUNA

CRITERIO: SOMATOTIPO

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Postura | | X | | 5 |
| 2. | Distribución Muscular | | X | | 5 |
| 3. | Tejido graso | | X | | 5 |
| 4. | Relación tronco piernas | | X | | 5 |
| 5. | Forma de piernas | | X | | 5 |
| 6. | Largo de Brazos | | X | | 5 |
| 7. | Forma de brazos | | X | | 5 |
| 8. | Relación caderas hombros | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 45 |

CRITERIO: FLEXIBILIDAD

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Pase de hombros atrás | | X | | 5 |
| 2. | Arqueo de Tronco | | X | | 5 |
| 3. | Flexibilidad de piernas | | X | | 5 |
| 4. | Flexión del tronco al frente | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 20 |

CRITERIO: FUERZA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Tracciones | X | | | 10 |
| 2. | Abdominales | | X | | 5 |
| 3. | Fuerza de espalda | X | | | 10 |
| 4. | Salto Largo | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

CRITERIO: RAPIDEZ

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|----------------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Carrera de 15 metros | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: COORDINACION

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Coordinación | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: ESTABILIDAD VESTIBULAR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Estabilidad vestibular | | | X | 6 |
| TOTAL | | | | | 6 |

CRITERIO: VALOR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-----------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Valor | | | X | 6 |
| TOTAL | | | | | 6 |

CRITERIO: TECNICA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Salto | | X | | 5 |
| 2. | Asimétricas | | X | | 5 |
| 3. | Viga | | X | | 5 |
| 4. | Piso | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 20 |

EVALUACION GENERAL

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|------|-------|------|-----------|------------|-------|
| ACEP | 60/69 | 45 | 83 | 20 | 148 |

 ENTRENADORA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
 PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
 DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES: TAMARA ORELLANA
 FECHA DE NACIM: 06 DE FEBRERO 2004
 FECHA DE EVALU: ENERO 2011

DATOS MEDICOS

TALLA: 10,07 MTS
 PESO: 52,8 LBS
 ALERGIAS: NINGUNA

CRITERIO: SOMATOTIPO

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Postura | X | | | 10 |
| 2. | Distribución Muscular | X | | | 10 |
| 3. | Tejido graso | X | | | 10 |
| 4. | Relación tronco piernas | X | | | 10 |
| 5. | Forma de piernas | | X | | 5 |
| 6. | Largo de Brazos | X | | | 10 |
| 7. | Forma de brazos | X | | | 10 |
| 8. | Relación caderas hombros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 75 |

CRITERIO: FLEXIBILIDAD

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Pase de hombros atrás | X | | | 10 |
| 2. | Arqueo de Tronco | X | | | 10 |
| 3. | Flexibilidad de piernas | X | | | 10 |
| 4. | Flexión del tronco al frente | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 35 |

CRITERIO: FUERZA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Tracciones | X | | | 10 |
| 2. | Abdominales | | X | | 5 |
| 3. | Fuerza de espalda | X | | | 10 |
| 4. | Salto Largo | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

CRITERIO: RAPIDEZ

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|----|----------------------|------------|-------|-------|--------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Carrera de 15 metros | X | | | 10 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|-----------|
| TOTAL | | | | 10 |
|--------------|--|--|--|-----------|

CRITERIO: COORDINACION

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Coordinación | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: ESTABILIDAD VESTIBULAR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Estabilidad vestibular | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: VALOR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Valor | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: TECNICA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Salto | | X | | 5 |
| 2. | Asimétricas | | X | | 5 |
| 3. | Viga | X | | | 10 |
| 4. | Piso | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 30 |

EVALUACION GENERAL

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|-------|-------|------|-----------|------------|-------|
| M. B. | 80/89 | 75 | 108 | 30 | 213 |

ENTRENADORA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES: VALERIA ORELLANA
 FECHA DE NACIM: 27 DE MARZO 2006
 FECHA DE EVALU: ENERO 2011

DATOS MEDICOS

TALLA: 1,06 MTS
 PESO: 35 LBS
 ALERGIAS: NINGUNA

CRITERIO: SOMATOTIPO

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Postura | X | | | 10 |
| 2. | Distribución Muscular | X | | | 10 |
| 3. | Tejido graso | X | | | 10 |
| 4. | Relación tronco piernas | X | | | 10 |
| 5. | Forma de piernas | X | | | 10 |
| 6. | Largo de Brazos | X | | | 10 |
| 7. | Forma de brazos | X | | | 10 |
| 8. | Relación caderas hombros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 80 |

CRITERIO: FLEXIBILIDAD

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Pase de hombros atrás | X | | | 10 |
| 2. | Arqueo de Tronco | X | | | 10 |
| 3. | Flexibilidad de piernas | | X | | 5 |
| 4. | Flexión del tronco al frente | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

CRITERIO: FUERZA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Tracciones | | X | | 5 |
| 2. | Abdominales | | X | | 5 |
| 3. | Fuerza de espalda | | X | | 5 |
| 4. | Salto Largo | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 20 |

CRITERIO: RAPIDEZ

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|----|-----------|------------|-------|-------|--------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |

| | | | | | |
|--------------|----------------------|--|---|--|----------|
| 1. | Carrera de 15 metros | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: COORDINACION

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Coordinación | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: ESTABILIDAD VESTIBULAR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Estabilidad vestibular | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: VALOR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Valor | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: TECNICA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Salto | | X | | 5 |
| 2. | Asimetricas | | X | | 5 |
| 3. | Viga | | X | | 5 |
| 4. | Piso | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 20 |

EVALUACION GENERAL

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|-------|-------|------|-----------|------------|-------|
| BUENO | 70/79 | 80 | 91 | 20 | 191 |

ENTRENADORA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES: EMILY DURAN
 FECHA DE NACIM: 21 DE FEBRERO 2004
 FECHA DE EVALU: ENERO 2011

DATOS MEDICOS

TALLA: 10,10 MTS
 PESO: 38,0 LBS
 ALERGIAS: NINGUNA

CRITERIO: SOMATOTIPO

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Postura | X | | | 10 |
| 2. | Distribución Muscular | X | | | 10 |
| 3. | Tejido graso | X | | | 10 |
| 4. | Relación tronco piernas | X | | | 10 |
| 5. | Forma de piernas | X | | | 10 |
| 6. | Largo de Brazos | X | | | 10 |
| 7. | Forma de brazos | X | | | 10 |
| 8. | Relación caderas hombros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 80 |

CRITERIO: FLEXIBILIDAD

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Pase de hombros atrás | X | | | 10 |
| 2. | Arqueo de Tronco | X | | | 10 |
| 3. | Flexibilidad de piernas | | X | | 5 |
| 4. | Flexión del tronco al frente | | X | | 5 |
| TOTAL | | | | | 30 |

CRITERIO: FUERZA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Tracciones | | X | | 5 |
| 2. | Abdominales | X | | | 10 |
| 3. | Fuerza de espalda | X | | | 10 |
| 4. | Salto Largo | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

CRITERIO: RAPIDEZ

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|----|-----------|------------|-------|-------|--------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |

| | | | | | |
|--------------|----------------------|---|--|--|-----------|
| 1. | Carrera de 15 metros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: COORDINACION

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Coordinación | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: ESTABILIDAD VESTIBULAR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Estabilidad vestibular | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: VALOR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Valor | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: TECNICA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Salto | X | | | 10 |
| 2. | Asimétricas | | X | | 5 |
| 3. | Viga | X | | | 10 |
| 4. | Piso | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

EVALUACION GENERAL

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|------|--------|------|-----------|------------|-------|
| EXC. | 90/100 | 80 | 105 | 35 | 220 |

ENTRENADORA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS**

TEST PARA DETECCION DE TALENTOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES: AITANA SANCHEZ
 FECHA DE NACI: 26 DE MARZO 2006
 FECHA DE EVALU: ENERO 2011

DATOS MEDICOS

TALLA: 1,10 MTS
 PESO: 54 LBS
 ALERGIAS: NINGUNA

CRITERIO: SOMATOTIPO

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Postura | X | | | 10 |
| 2. | Distribución Muscular | X | | | 10 |
| 3. | Tejido graso | | X | | 5 |
| 4. | Relación tronco piernas | X | | | 10 |
| 5. | Forma de piernas | X | | | 10 |
| 6. | Largo de Brazos | X | | | 10 |
| 7. | Forma de brazos | X | | | 10 |
| 8. | Relación caderas hombros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 75 |

CRITERIO: FLEXIBILIDAD

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Pase de hombros atrás | X | | | 10 |
| 2. | Arqueo de Tronco | X | | | 10 |
| 3. | Flexibilidad de piernas | | X | | 5 |
| 4. | Flexión del tronco al frente | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

CRITERIO: FUERZA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Tracciones | X | | | 10 |
| 2. | Abdominales | X | | | 10 |
| 3. | Fuerza de espalda | X | | | 10 |
| 4. | Salto Largo | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 40 |

CRITERIO: RAPIDEZ

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|----|-----------|------------|-------|-------|--------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |

| | | | | | |
|--------------|----------------------|---|--|--|-----------|
| 1. | Carrera de 15 metros | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: COORDINACION

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|--------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Coordinación | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: ESTABILIDAD VESTIBULAR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|------------------------|------------|-------|-------|----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Estabilidad vestibular | | X | | 8 |
| TOTAL | | | | | 8 |

CRITERIO: VALOR

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(8) | M (6) | |
| 1. | Valor | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 10 |

CRITERIO: TECNICA

| No | Indicador | Valoración | | | Puntos |
|--------------|-------------|------------|-------|-------|-----------|
| | | B (10) | S.(5) | M (0) | |
| 1. | Salto | X | | | 10 |
| 2. | Asimétricas | | X | | 5 |
| 3. | Viga | X | | | 10 |
| 4. | Piso | X | | | 10 |
| TOTAL | | | | | 35 |

EVALUACION GENERAL

| | % | Soma | P. Física | P. Técnica | Total |
|------|--------|------|-----------|------------|-------|
| EXC. | 90/100 | 75 | 113 | 35 | 223 |

ENTRENADORA
FOTOGRAFIAS DE GIMNASIA ARTISTICA



SALTO DE CABALLO



BARRAS ASIMETRICAS



VIGA DE EQUILIBRIO



PISO O SUELO





YESENIA SOLEDAD NIETO CRIOLLO