



*Propuesta de Entrenamiento para la Iniciación a la Gimnasia
Artística Femenina con una mirada desde la Educación
Física*

Autora: Rocío Belén Castro

Tutora: Lic. Florencia Ayelén Todarello

AGRADECIMIENTOS

A todos aquellos que contribuyeron a mi formación. A mi familia por inspirarme y enseñarme a amar esta profesión. A mi compañero de vida por guiarme y acompañarme en cada paso.

1. RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es describir la relación que existe entre el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística y una Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” en el año 2022. Se seleccionó una muestra no probabilística de 30 niñas, la cual fue dividida en dos grupos de 15, siendo uno el grupo experimental y otro el grupo control. Se utilizó como instrumento de recolección de datos una hoja de observación estilo rúbrica con validez de constructo. Se valoró la ejecución de los ejercicios evaluados en una escala de calificación: NL (no logrado), EP (en proceso) y L (logrado). En ellos se encontró que el grupo experimental tuvo mayores porcentajes de mejoras que el grupo control, evidenciados en mayores resultados L obtenidos en las habilidades y destrezas evaluadas, dejando de manifiesto que una Propuesta de iniciación a la Gimnasia Artística con enfoque pedagógico podría resultar más eficiente que una propuesta sin este enfoque en poblaciones similares a la muestra y en condiciones similares de edad, de estímulos semanales y horas de entrenamiento. A su vez, se observó que la propuesta de entrenamiento logra consolidar las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística, ya que los porcentajes de resultados L obtenidos por el grupo experimental en estas habilidades superan el 70%, alcanzando en algunas de éstas el 100%, mientras que el grupo control sólo logra alcanzar un 72% en una de las habilidades y en el resto se logra que la mitad de la muestra obtenga calificación NL o EP. Las diferencias entre los resultados de ambos grupos son más marcadas en el nivel de aprendizaje alcanzado en las destrezas gimnásticas. Mientras que en el grupo control se obtienen mayores porcentajes en la calificación NL, EP y las calificaciones L no superan el 55%, en el grupo experimental los mayores porcentajes de las destrezas evaluadas corresponden a calificación L, siendo 66% el menor porcentaje y 92% el mayor, datos concluyentes en que existe relación entre el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las destrezas gimnásticas y una Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico, y que esta Propuesta contribuye con la eficiencia en la enseñanza de la vertical, medialuna, rol adelante agrupado y rol atrás agrupado.

Palabras claves: Gimnasia Artística – Iniciación deportiva – Educación Física – Desarrollo motor

ÍNDICE

1. RESUMEN	2
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
3. REVISIÓN DE ANTECEDENTES	9
4. MARCO TEÓRICO	17
4.1. Introducción.....	17
4.2. Gimnasia Artística: “la gimnasia de grandes aparatos”	17
4.2.1. Definición y características	17
4.2.2. Reglamento y Modalidades de competencia.....	18
4.2.3. Aparatos de la Gimnasia Artística Femenina	18
4.2.3.1. Salto: una prueba de velocidad y potencia	18
4.2.3.2. Paralelas asimétricas: como volar sin alas	19
4.2.3.3. Viga de equilibrio: al borde del abismo	19
4.2.3.4. Suelo: una mezcla de acrobacia y gracia	20
4.3. El desarrollo motor humano y su importancia en la Iniciación a la Gimnasia Artística.....	20
4.3.1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de desarrollo motor?	20
4.3.2. Una de las claves en el desarrollo de la motricidad y su papel en la Gimnasia Artística.....	21
4.3.3. Las herramientas que permiten el desarrollo de lo motriz	23
4.3.3.1. Habilidad motriz básica: los cimientos de las destrezas gimnásticas ...	23
4.3.3.2. Habilidad motriz específica: la transición hacia las técnicas de la Gimnasia Artística	24
4.3.3.3. Habilidad motriz especializada: las destrezas básicas de la Gimnasia Artística	25
4.3.4. ¿Cómo progresa la motricidad humana?	25
4.3.4.1. Tendencias motrices entre los 7 y los 9 años para las habilidades relacionadas con la Gimnasia Artística.....	26
4.3.5. El camino de un deportista.....	27
4.3.5.1. Estimulación psicomotriz temprana	27

4.3.5.2. Educación psicomotriz de base	28
4.3.5.3. Iniciación deportiva.....	28
4.3.5.4. Orientación deportiva	28
4.3.5.5. Desarrollo deportivo	28
4.3.5.6. Especialización y rendimiento deportivo	29
4.4. Iniciación a la Gimnasia Artística Femenina	29
4.5. La Educación Física como área pedagógica para el desarrollo de la motricidad y medio de enseñanza de la Gimnasia Artística.....	30
5. OBJETIVOS.....	32
5.1. Objetivo general	32
5.2. Objetivos específicos.....	32
6. METODOLOGÍA	33
6.1. Tipo de enfoque	33
6.2. Tipo de diseño y alcance del estudio.....	33
6.3. Población y muestra.....	34
6.4. Instrumentos	34
6.5. Procedimiento	35
6.5.1. Evaluación inicial	35
6.5.2. Propuesta de entrenamiento.....	36
6.5.3. Evaluación final.....	36
6.6. Análisis de datos	36
6.7. Relevancia y viabilidad	36
7. RESULTADOS	38
8. CONCLUSIONES	51
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
10. ANEXO	57
10.1. Anexo 1	57
10.2. Anexo 2.....	60

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desarrollo motor es un proceso continuo y multidimensional del ciclo vital del ser humano, según Pavez-Adasme et al. (2020), temática que ha sido abordada en diversas investigaciones. En palabras de Guillamón et al. (2018), el desarrollo motor determina el dominio de uno mismo y del entorno inmediato y, este proceso va evolucionando a través de etapas o fases. Si bien la motricidad humana es sensible de ser estimulada, a los primeros años de vida y, a los ambientes familiares y escolares se los considera fundamentales para el desarrollo de la misma (Candel, 2004, citado en Pradenas Vargas et al., 2017).

En el trabajo de Ducassou Varela (2006) se pretende mostrar la relación entre la evolución y desarrollo del sistema nervioso y, las conductas motoras. Los aprendizajes más primitivos surgen de la actividad motriz y es a través del movimiento que los seres humanos descubren el mundo que los rodea. Se hace hincapié en la importancia del papel que tiene el movimiento en la adquisición de otras habilidades cada vez más organizadas y complejas y, lo considera una herramienta poderosa en el currículum escolar, ya que expone al niño a situaciones donde lo obliga a tomar conocimientos aprendidos en experiencias anteriores que pueden ser utilizados para resolver nuevas situaciones, es decir, que no sólo le permite almacenar información, sino también interpretarla para reconstruir su conocimiento. Se considera que no debe ignorarse el desarrollo de la dimensión cognitiva a través de la Educación Física y en un trabajo conjunto con las otras áreas de aprendizaje.

Tal como indican Pradenas Vargas et al. (2017), el papel de la actividad física y el deporte en la vida de los niños en edad escolar constituye una de las problemáticas actuales de mayor preocupación. Es necesario que estas actividades estén presentes desde edades tempranas para que se conviertan en hábitos consolidados durante toda la vida, por eso es importante que se lleven adelante a través de experiencias positivas y enriquecedoras.

Aunque es reconocido el rol potenciador del movimiento para el desarrollo del ser humano, éste ha disminuido y existe evidencia que lo avala. Gatica & Vargas (2004, citado en Pradenas Vargas et al., 2017) advierten esta disminución de práctica de actividad física en las actuales generaciones en comparación con las anteriores y su consecuente impacto sobre el desarrollo de la aptitud motora, la salud y la calidad de vida. Además, invitan a reflexionar sobre el papel que está cumpliendo la Educación Física en el desarrollo de los escolares en lo que respecta a formar individuos autónomos, activos y de adecuado desarrollo motor. En este sentido, Guillamón et al.

(2018) también indican que existe un déficit de actividad física en los estudiantes y, además, recalcan la prevalencia de estudiantes con déficit en su condición física, con un índice de masa corporal en valores poco saludables y, con problemas en su desarrollo motor, es decir, que presentan dificultades para adquirir y desarrollar habilidades cognitivo-motrices, entre otros aspectos.

El desarrollo de la dimensión motriz se plantea a través de etapas evolutivas, cuyos objetivos y actividades son acordes a las características de los niños de cada grupo etario. En todas las edades y etapas el objetivo esencial es el aumento del acervo motor, entendido éste como “el conjunto de experiencias motrices vividas por cada individuo, acumuladas y ordenadas en esquemas de acción y que se encuentran disponibles para cuando sean necesarias” (Zevi, 2000, p. 162). Entonces, su aumento significa incrementar la cantidad de experiencias.

En el caso particular de la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym”, se observa que las niñas que inician la actividad no tienen fomentadas y afianzadas las habilidades motoras básicas, por lo cual, se sobreentiende que no lograron especificarlas, lo que dificulta la enseñanza y adquisición de las destrezas especializadas de la disciplina. Por ejemplo, a la consigna de “correr”, las niñas presentan descoordinación en los movimientos de brazos y piernas, arrastran los pies, es decir, que no elevan las rodillas, lo cual no les permite correr velozmente. A su vez, desconocen los desplazamientos como galopes y salticado. También se observan dificultades de orientación en los giros, no se logran distinguir las tres fases del salto, ni tampoco coordinan sus variantes como, por ejemplo, realizar saltos que despegan con un pie y recepcionan con ambos pies o que despegan con dos pies y recepcionan con uno, etc. Además, les cuesta adoptar la postura agrupada y hamacarse sobre la espalda, como así también mantener la dirección del movimiento. Al no tener estimuladas estas habilidades básicas, se ven dificultadas las combinaciones de las mismas, es decir, las habilidades específicas. Para facilitar la comprensión de la problemática es preciso aclarar que las habilidades motoras básicas son “todas aquellas formas de movimiento naturales, esenciales a la motricidad humana” (Zevi, 2000, p. 82). Éstas no son enseñadas, sino que el profesor debe fomentar su desarrollo a través de métodos pedagógicos que estimulen su función. Luego de aumentar las posibilidades de realización de cada habilidad básica, se comienza a trabajar sobre las habilidades motoras específicas, las cuales no difieren de las anteriores en cuanto a qué habilidades las conforman, sino en la forma en que se realizan, ya que se combinan y se aplican eficazmente en situaciones de juego. Tal como indica Zevi (2000), aunque existe una edad adecuada para alcanzar la especificación de las habilidades básicas, esto

dependerá del desarrollo anterior más que de lo cronológico, es decir, que para el logro de la especificación de las habilidades básicas es necesario que estén incorporadas al acervo motor del individuo. El aprendizaje que continúa es el de las habilidades motoras especializadas que son las técnicas deportivas. La iniciación deportiva se ocupa de la enseñanza de estas técnicas a nivel global. Para cumplir con esta progresión de aprendizajes, es preciso que primero se fomenten y afiancen las habilidades básicas para luego lograr especificarlas y, posteriormente, llegar sin sobresaltos a las diferentes modalidades deportivas.

En el ámbito de la Gimnasia Artística son varias las publicaciones que abordan como tema a la etapa de iniciación deportiva y que, particularmente, hacen alusión a la práctica pedagógica para la enseñanza de esta expresión de la gimnasia, a su proceso de enseñanza-aprendizaje o al conocimiento pedagógico y didáctico de los entrenadores que se dedican a la formación deportiva. Algunos trabajos vinculan este aspecto a la prevención de lesiones en deportistas de iniciación y advierten el escaso perfil pedagógico de los entrenadores (González-Valencia et al., 2021). Otra investigación, repara en las deficiencias en la enseñanza de las habilidades físicas y técnicas de gimnastas de 7 y 8 años, debido a la sistematicidad de los entrenamientos y a que los profesores carecen de una buena preparación en cuanto al proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades a enseñar (Díaz López et al., 2022). En cuanto a la preparación de los entrenadores, Velásquez Giraldo & Orrego Noreña (2015), sostienen que los profesionales deben contar con bases en educación adecuadas, las cuales garanticen los procesos de enseñanza-aprendizaje, ya que se entiende que la formación deportiva de niños y jóvenes hace parte de un proceso educativo. Por otro lado, hay una investigación que se propone repensar, revalorizar y analizar la gimnasia como una práctica considerada contenido de la Educación Física, que debe enseñarse, pero con otras herramientas y otras perspectivas. En palabras de Napolitano (2019):

“La gimnasia debería dejar de ser meramente un conjunto de técnicas a reproducir e imitar. Es necesario considerarla como un conjunto de técnicas, pero de carácter educativo y pedagógico, que favorezca el uso inteligente propio del cuerpo, con los demás, con los movimientos, con los objetos y que está inmerso en una cultura específica pero que es capaz de aprender de otras para mejorar su relación” (p. 91).

En la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym”, se plantea la necesidad de diseñar una propuesta de trabajo con un enfoque pedagógico para la iniciación a este

deporte, que permita consolidar las habilidades motoras básicas necesarias para la enseñanza de las habilidades especializadas propias de la Gimnasia Artística.

Por todo lo anteriormente mencionado es que se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística y una Propuesta de Iniciación deportiva con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” en el año 2022?

3. REVISIÓN DE ANTECEDENTES

Torres Pérez et al. (2022) realizan una revisión bibliográfica sobre la iniciación deportiva, en la cual seleccionan diferentes definiciones de la misma, con el objetivo de resaltar un cambio en la concepción de este proceso relacionado con la forma en que se debería llevar adelante. Enfatizan sobre la figura del “profesor deportivo”, quien es el profesional encargado de la formación integral de los deportistas principiantes, a través del desarrollo de las capacidades físicas, habilidades motrices básicas y técnicas deportivas. Además, hacen hincapié en el perfil pedagógico de éste, más que en el carácter deportivo. Por otro lado, incluyen a la motivación como un elemento esencial en la conducta humana para el logro de cualquier objetivo propuesto, en este caso, el interés por el deporte y su práctica. El medio familiar, social y educativo, sobre todo, la figura del entrenador, contribuyen a la motivación del niño. Consideran que la iniciación deportiva no debería dirigirse a alcanzar un resultado deportivo, sino que reivindican su importancia para la vida. Sin embargo, entienden que constituye una fase importante para la captación de talentos en edades tempranas con vistas a encauzar el futuro deportivo y el fortalecimiento del deporte de alto rendimiento.

Este trabajo surge a partir de la preocupación por el aumento de conductas sedentarias en la población escolar y las enfermedades que conllevan, debido a los cambios sociales, como el avance tecnológico, que provoca la falta de motivación para la práctica deportiva, entre otras cuestiones. Los autores consideran que una solución podría radicar en estimular la iniciación deportiva en niños de edad escolar a través del fortalecimiento de las instituciones educativas para que sean la base de la captación de talentos para el desarrollo del deporte de alto rendimiento.

Luego de comentar un artículo referente a la iniciación deportiva en general, a continuación, se comenzará a hacer alusión a la Gimnasia, como práctica corporal histórica para, luego, enfocarse específicamente en una de sus expresiones o modalidades llamada Gimnasia Artística, que es a donde apunta este trabajo.

Bortoleto (2012) se interesa por realizar un abordaje crítico de la historia de la Gimnasia que permita comprender sus rasgos tradicionales, poniendo en tensión la literatura especializada con los desafíos y las expectativas educacionales propias de la actualidad, considerando que este es el camino para la superación. Incluye un análisis de la práctica de la disciplina y aporta sugerencias para su comprensión, despliegue, aceptación y difusión en el ámbito escolar.

Comienza con un recorrido histórico, donde hace mención a los orígenes de la Gimnasia y a su modelo pedagógico, centrado en la reproducción de técnicas de ejecución, a través de una enseñanza que sigue un orden progresivo de dificultad de las

destrezas gimnásticas y fragmentación de éstas, obedeciendo reglamentos deportivos llamados códigos de puntuación. El problema que evidencia el autor es que, hoy en día, continúa predominando el modelo clásico-tradicional del siglo XIX en los procesos de enseñanza-aprendizaje de las distintas modalidades gimnásticas, tanto en el ámbito escolar como deportivo. Se pregunta cómo es posible aplicar conceptos de otras épocas cuando la realidad actual de la Educación Física y de los gimnasios especializados es otra.

La mayoría del conocimiento gimnástico se transmite oralmente a partir de la experiencia, debido a la poca sistematización y a la concentración en un pequeño grupo de especialistas, generando esta brecha entre la vanguardia pedagógica y las realidades de las escuelas y los centros deportivos. Si bien reconoce la existencia de propuestas pedagógicas superadoras que utilizan estrategias menos rígidas para la enseñanza de las habilidades gimnásticas y que en los centros de formación surgen debates entorno a la didáctica de las mismas apostando a un enfoque más global de la Gimnasia, aun así, siguen siendo excepciones a la regla.

Luego de contextualizar las distintas modalidades de la Gimnasia (Gimnasia Artística Masculina y Femenina, Gimnasia Rítmica individual y de conjunto, Trampolín, Aeróbica, Acrobática, Gimnasia para Todos), Bortoleto (2012) realiza un análisis de éstas utilizando los fundamentos de la Praxiología Motriz. Además, comenta sobre la evolución tecnológica de los elementos auxiliares como estrategia facilitadora en la iniciación gimnástica convirtiéndolo en un proceso más seguro y disminuyendo las lesiones. Considera que la Gimnasia para Todos puede ser una de las alternativas gimnásticas para el modelo tradicional, ya que es la modalidad que más flexibiliza la lógica interna de la Gimnasia sin dejar de respetar la técnica y estética propias de la disciplina, promueve la creatividad, el trabajo en equipo y se adecúa más a la realidad escolar. Propone como principal objetivo una “alfabetización gimnástica”, donde los alumnos aprendan los fundamentos de la Gimnasia sin adjetivar la modalidad y permitiéndoles así disponer de estos conocimientos como les resulte más interesante.

El autor remarca la importancia de estimular la motricidad elemental en los niños para que vivan su cuerpo del modo más amplio posible. Esto tendrá un impacto directo en la problemática observada en los centros de formación superior, donde cada vez son más los futuros profesionales que no han vivido su cuerpo en toda su potencialidad, lo que genera un desafío a la hora de capacitarlos. Invita a superar el modelo técnico-mecánico a través de la búsqueda de una lógica pedagógica de la Gimnasia más acorde con nuestra época y, especialmente en línea con las expectativas de la Educación Física contemporánea. Los encargados de llevar adelante esta revolución pedagógica son los

expertos en el área, quienes deberían basarse en criterios científicos más que en la tradición.

En su artículo, González-Valencia et al. (2021) analizan la práctica pedagógica para la enseñanza de la Gimnasia Artística en la etapa de iniciación deportiva de clubes de la ciudad de Cali, Colombia. En consonancia con el trabajo anterior, los autores alertan que los entrenadores utilizan el método tradicional, en lugar de actualizarse con respecto a las nuevas tendencias educativas y adecuarse al contexto de enseñanza, ya que no es lo mismo el deporte profesional que la iniciación al mismo. Los autores hacen hincapié en el componente de riesgo que posee esta disciplina y resaltan la importancia de los procesos de enseñanza en la iniciación deportiva para la prevención de lesiones. Los mismos deberían incluir el cuidado de los deportistas, los medios utilizados para la realización de los ejercicios, la metodología y las estrategias de enseñanza.

El trabajo parte de la problemática vinculada con los accidentes ocurridos en la Gimnasia Artística, cuyas causas no sólo se deben a la elevada dificultad de los ejercicios, sino además por el escaso perfil pedagógico que presentan los entrenadores que se desempeñan en las etapas de iniciación. Éstos se limitan a su experiencia como ex deportistas y no se preocupan por formarse y actualizarse en didáctica deportiva.

A raíz de lo mencionado, los autores se centran en el nivel de preparación de los entrenadores de iniciación deportiva para identificar sus debilidades y, en consecuencia, aportar sugerencias en la pedagogía y métodos de enseñanza de este deporte.

Se realizaron encuestas y entrevistas a 10 entrenadores de Gimnasia Artística de clubes de la ciudad de Cali para obtener información acerca de sus formas de enseñanza. Además, se observaron clases para conocer los medios didácticos utilizados y las dificultades que experimentan los entrenadores en la práctica. A partir del análisis de los datos recolectados, se encuentran similitudes en los siguientes aspectos: división en fases para la enseñanza de los elementos gimnásticos, variabilidad de ejercicios y clases para evitar el aburrimiento en los deportistas y, utilización del juego como medio para la repetición de ejercicios y el aprendizaje de nombres técnicos, especialmente en los deportistas más pequeños. Dentro de las sesiones de entrenamiento, el componente técnico es al que se le otorga la mayor importancia.

Los autores mencionan algunas particularidades metodológicas que presentan los programas de la Gimnasia Artística en esta ciudad. Cada entrenador está cargo de un grupo que no debe exceder el límite de 8 a 10 deportistas, ya que se requiere un trabajo individualizado y una alta concentración. Los entrenadores que trabajan con edades tempranas no presentan dificultades al manejar edades mayores, lo contrario

sucede a la inversa. La mayoría de ellos practicaron el deporte o actividades similares, poseen estudios de pregrados y realizan las actualizaciones anuales que se ofrecen en la ciudad y fuera de ésta. Más de la mitad de los entrenadores utilizan más de dos horas de entrenamiento, según los antecedentes consultados, no es lo recomendable en la etapa de iniciación deportiva.

Otro artículo que analiza la enseñanza de la Gimnasia Artística en la etapa de iniciación deportiva es el elaborado por Díaz-López et al. (2022). En estudios anteriores, ellos hallaron deficiencias en el desarrollo de las capacidades físicas y errores graves en las habilidades físicas y técnicas de gimnastas de 7 y 8 años, debido al bajo rendimiento en la sistematicidad de los entrenamientos o a la escasa preparación de los entrenadores en cuanto al proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades a enseñar. En este trabajo, parten de la problemática comentada y se proponen enunciar los referentes teóricos del proceso de enseñanza y aprendizaje de la categoría en estudio, en el marco del deporte de alto rendimiento.

En la etapa de iniciación deportiva los objetivos pedagógicos son muy amplios y, entre ellos, se encuentra la enseñanza de los elementos técnicos básicos. La gran equivocación que se suele cometer radica en el descuido de esta etapa de formación, acelerando los procesos de enseñanza, apresurando la búsqueda de rendimiento (especialización temprana) o subestimando y restando relevancia a esta primera fase, calificándola como innecesaria e insignificante. Algunos creen que el error se presenta por las pocas horas de entrenamiento, pero los autores lo desmienten con lo anterior.

Advierten que los contenidos se encuentran preestablecidos y no se correlacionan ni se adaptan a las necesidades individuales y el nivel de entrenamiento de cada deportista. Los grupos se organizan lo más homogéneamente en cuanto a las capacidades, objetivos y ritmo de aprendizaje de los alumnos. Se emplea el modelo tradicional, el cual incluye la repetición de ejercicios, la enseñanza de las destrezas a través de pasos metodológicos y, la memorización de series gimnásticas prescriptas con el fin de participar en competencias. Se busca la perfección en la ejecución de las destrezas y si los deportistas no alcanzan los objetivos, sus disponibilidades corporales justifican tal situación, nunca se responsabiliza a los entrenadores. Entonces los alumnos “habilitados” serán quienes puedan cumplir con estas exigencias y los “menos dotados” irán quedando en el camino o se estancarán en cierto nivel sin posibilidad ni oportunidad de progreso.

Por otro lado, en un intento de simplificación del aprendizaje se descontextualizan los gestos técnicos, es decir, se enseñan ejercicios aislados de la práctica deportiva y no se tiene en cuenta la concientización del deportista, ni la utilidad

de lo que va aprendiendo, por lo tanto, no se promueven aprendizajes significativos. La función del entrenador queda reducida a ejecutar lo que predeterminan los expertos, quienes se ocupan de formular generalizaciones de la enseñanza. En el mismo sentido que Bortoleto (2012), los autores de este artículo critican la falta de “contextualización social, cultural e histórica” a la hora de enseñar.

Consideran que el método fundamental dentro del proceso de aprendizaje de la iniciación deportiva debería ser el juego. En coincidencia con González-Valencia et al. (2021), a través del juego se logra la estabilización y automatización de las habilidades y destrezas aprendidas, gracias a su repetición. Además, promueve la adaptación de los movimientos a las diversas situaciones que se puedan presentar, lo que estimula la variabilidad de los mismos y la creatividad en los deportistas.

Insisten en la importancia de orientar al entrenamiento a la correcta enseñanza de las destrezas básicas de la disciplina, de fomentar en los niños la motivación por el aprendizaje y de adaptar los objetivos a cada etapa evolutiva y de maduración. Una formación de base sólida contribuirá al máximo rendimiento en el futuro.

Los autores concluyen que existen referentes teóricos sobre actualizaciones de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la Gimnasia Artística y, que su consideración, permitirá una comprensión más amplia de esta categoría de edades en las que se deberían desarrollar las capacidades físicas y habilidades técnicas.

Existe un estudio realizado en otro departamento de Colombia, llamado Antioquia, que sigue con esta línea de investigación en torno a la problemática de la formación de los entrenadores dedicados a la iniciación deportiva de niños y jóvenes, con respecto a conocimientos pedagógicos y didácticos, considerado un aspecto fundamental para el fortalecimiento de unas bases sólidas que permitan el desarrollo de futuros deportistas con proyección a nivel internacional.

Velásquez Giraldo & Orrego Noreña (2015), se interesan por realizar un diagnóstico sobre las fortalezas y las debilidades en estos conocimientos mencionados con el objetivo de determinar si los entrenadores que se encargan de la formación deportiva cuentan con las herramientas educativas o no para desempeñarse en esta función. Para lo cual se realizó un estudio etnográfico con observaciones no participantes y entrevistas semi-estructuradas. Se tomó una muestra de 9 entrenadores (5 hombres y 4 mujeres) de la Escuela de Formación Deportiva de la Liga Antioqueña de Gimnasia.

Esta investigación surge a partir de la realidad de la Gimnasia colombiana. Aunque la liga estudiada ha crecido notablemente y ha demostrado tener el mejor proceso a nivel nacional, no escapa al rendimiento inadecuado en comparación a otros

países que practican esta disciplina. Por la presente razón, se despierta el interés por mejorar el proceso de formación de deportistas para su futura proyección internacional, a través de la puesta en práctica de nuevas estrategias y, es aquí donde los autores consideran que es indispensable la capacitación profesional de los entrenadores.

Según el estado del arte relevado, advierten que no hay artículos que se refieran explícitamente a la formación pedagógica y didáctica de los entrenadores de escuelas de Gimnasia Artística, encargados de la iniciación deportiva. No obstante, se encontraron 11 investigaciones (1 en Colombia, 5 en Latinoamérica y 5 en Europa) que demuestran algún interés por esta problemática, pero sin profundizar en la misma. Por ejemplo, algunos proponen al juego como método de aplicación pedagógica y didáctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, como enriquecedor de las posibilidades de movimiento de los deportistas. Sin embargo, a fin de cuentas, todas terminan reflejando lo que históricamente sucedió: la enseñanza de las prácticas corporales siempre se ve asociada a un aprendizaje mecánico de movimientos, alejado de la reflexión de las acciones y de las experiencias.

Velásquez Giraldo & Orrego Noreña (2015) sustentan su planteamiento de que la pedagogía y la didáctica constituyen una parte esencial en la formación de las escuelas deportivas, en las teorías de autores que se han ocupado del estudio del campo de acción de la pedagogía y la didáctica. A pesar de que éstos no aluden a la educación en el contexto de la enseñanza deportiva, sí afirman que el contexto es flexible. Con esto se comprobaría que la enseñanza del movimiento puede ser incluida en el accionar de la pedagogía y la didáctica.

Luego del análisis de los datos, se determinó que la mayoría de los entrenadores en estudio, no manejan los conceptos de pedagogía y didáctica. Si bien tienen una idea general de lo que significa la pedagogía, no se refleja en la práctica. Algunos reducen la didáctica a la utilización del juego para evitar el aburrimiento y la monotonía en las clases y, otros la definen como los elementos para desarrollar la misma. Además, no se observa una planificación de las sesiones (inicio, desarrollo, final), sino que los entrenadores reproducen como recetas lo que aprendieron cuando eran gimnastas. En definitiva, reconocen la importancia de tener una formación docente y poseer conocimiento teórico-práctico para garantizar a sus deportistas un aprendizaje más completo. Pero se evidencia una clara utilización del método tradicional de enseñanza, basada en la técnica. Las pocas herramientas educativas utilizadas se realizan de manera inconsciente. Una entrevistada expresa que, aunque haya sido gimnasta y conozca el deporte y sus técnicas en profundidad, siente “sus vacíos en Educación Física” a la hora de llevar adelante la práctica de enseñanza. Otra entrenadora admite que ganó una mayor comprensión cuando fue profesora. Y los restantes entrevistados

indican que la formación en docencia es el complemento ideal para su práctica como entrenadores. Esto demuestra que no alcanza con haber experimentado la disciplina deportiva y basarse en la experiencia, sino que resulta necesario saber facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportistas.

A continuación, se comentará sobre un artículo que realiza una propuesta similar a la que se pretende realizar en el presente trabajo y, aunque no cuenta con una exhaustiva explicación de la misma, se elige mencionarla para dar cuenta de un antecedente muy aproximado.

Mamani et al. (2019) ha diseñado un Programa de aprendizaje de la Gimnasia Básica en niñas de la Institución Educativa Inicial N° 193 “Club de Leones”, ubicada en la Región de Puno, Perú. A través de su investigación pretenden determinar el efecto de la aplicación de este programa, llamado “Programa DEPREPCEP” que significa demostración, ejecución, repetición y perfeccionamiento, corrección de errores y progresión; en el aprendizaje de la gimnasia básica en las niñas de educación inicial.

Esta investigación surge a partir de la disminución de la práctica de Gimnasia en esta región. Además, los autores indican que la enseñanza de este deporte en las instituciones educativas presenta deficiencias, a causa de que no se promueve desde el nivel inicial y, por la falta de un programa especial de Gimnasia Básica y profesionales capacitados para llevar adelante la etapa de formación. Aunque mínimo es el comentario, se evidencia una preocupación por la falta de utilización de estrategias metodológicas para el desarrollo de las habilidades y destrezas cognitivas y motoras en los niños, lo que perjudica la enseñanza de la Gimnasia. También señalan la relación entre el movimiento en esta etapa y el desarrollo integral de las capacidades intelectuales, emocionales y creativas de los niños. Sostienen que esta Gimnasia representa la base sobre la que se sustentan la cultura física y los deportes, su práctica sistemática permite conseguir un nivel adecuado de condición física.

La metodología utilizada consiste en un estudio experimental de tipo aplicativo, con un diseño de pre y post prueba con un solo grupo. De una población de 60 niñas de 5 años se seleccionó aleatoriamente una muestra de 30 niñas. Se eligió la encuesta como técnica de recolección de datos y, una lista de cotejo como instrumento, que incluyó 6 destrezas gimnásticas (rol adelante, rol atrás, vertical, medialuna, vertical trípole y puente), cuya calificación se realizó en base a 4 categorías: excelente, bueno, regular y malo.

Primero se observó el nivel de aprendizaje de las niñas antes de aplicar el programa, el cual dio como resultado que ninguna niña presentaba un nivel de aprendizaje “bueno” o “excelente” en ninguna de las dimensiones que comprende el

desarrollo de la Gimnasia Básica. Después se evaluó a la muestra luego de recibir las enseñanzas del programa, donde se desarrolló un conjunto de estrategias metodológicas, como el microcircuito. Se observó una mejora en el nivel de aprendizaje de las destrezas, siendo “excelente” en la mayoría de las niñas, “bueno” en la mitad de la muestra, “regular” en un pequeño porcentaje y ninguna niña obtuvo calificativo “malo”. Los autores indican que el nivel de aprendizaje general logrado demuestra que la sistematización metodológica del proceso de enseñanza en el Programa DEPREPCEP lo mejora. Entonces concluyen que el programa es efectivo para el aprendizaje de la Gimnasia Básica en las niñas de nivel inicial.

Teniendo en cuenta los antecedentes de investigación encontrados que guardan relación con el objetivo e iniciativa de este trabajo y, la relación que se pretende establecer, se puede determinar que si bien existen artículos que abordan temas vinculados con la problemática planteada, ninguno de ellos presenta específicamente una propuesta de trabajo para la iniciación a la Gimnasia Artística con enfoque pedagógico dirigida a niñas de 7 a 9 años. El que más se aproxima es un Programa de aprendizaje de Gimnasia Básica para niñas de nivel inicial en un club de Perú. Sin embargo, no menciona de manera explícita si se basan en algún método pedagógico particular, sólo sugieren utilizar como estrategia metodológica el microcircuito. Pareciera que se concentran en indicar los pasos metodológicos de seis destrezas gimnásticas, similar a lo que se encuentra en los manuales de Gimnasia Artística.

Sin embargo, la relevancia de los artículos analizados radica en que los aspectos planteados en el problema de esta investigación representan temas de interés abordados actualmente, como la importancia de la iniciación deportiva en la formación de un futuro deportista de alto rendimiento, la crítica en torno a la utilización del método pedagógico tradicional en las distintas modalidades de la Gimnasia en la actualidad y la urgente necesidad de encontrar una alternativa superadora que contextualice los aprendizajes y se adapte a las necesidades individuales de los deportistas; la preocupación por el crecimiento de hábitos sedentarios y la falta de estimulación motriz en los niños y jóvenes que se evidencia en la observación de su escasa disponibilidad corporal y; la importancia de que los entrenadores encargados de la iniciación deportiva en Gimnasia Artística tengan una formación pedagógica y didáctica, ya que no alcanza sólo con su experiencia por haber sido ex deportistas. Se alerta sobre la poca sistematización del conocimiento gimnástico y se reclaman más criterios científicos que tradición.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Introducción

El presente trabajo propone una forma de abordar la iniciación a la Gimnasia Artística utilizando como medio a la Educación Física, es decir, aplicando los conocimientos teóricos que este área pedagógica aporta al desarrollo de la motricidad. Entendiendo que es un camino a seguir (dentro de tantas opciones posibles) a partir de una problemática actual presentada, pensada a modo de “atajo” de enseñanza deportiva y con el objetivo de formar futuras gimnastas de alto rendimiento con una sólida formación corporal que permita un desarrollo deportivo sin obstáculos de índole motriz.

Para comenzar, resulta necesario establecer los conocimientos teóricos que sustentan esta propuesta de trabajo. Para esto, a continuación, se definirán algunos términos considerados indispensables para entender el abordaje de la propuesta.

4.2. Gimnasia Artística: “la gimnasia de grandes aparatos”

4.2.1. Definición y características

Palmeiro & Pochini (2013) definen a la Gimnasia como “(...) un conjunto de actividades que permiten agilizar, flexibilizar y fortalecer el cuerpo por medio de ejercicios físicos sistematizados en los cuales puede utilizar aparatos” (p. 24). La Gimnasia abarca varias modalidades, siendo una de ellas la Gimnasia Artística, la cual constituye uno de los deportes más populares del programa olímpico. A su vez, la Gimnasia Artística se divide en dos ramas: la femenina y la masculina. Este deporte se caracteriza por la utilización de aparatos, que difieren según se trate de hombres o mujeres. La rama femenina compite en 4 aparatos: salto, paralelas asimétricas, viga de equilibrio y suelo. En cambio, la rama masculina compite en 6 aparatos: suelo, salto (aparatos que comparten ambas ramas), caballete con arzones, anillas, paralelas y barra fija.

Los gimnastas desarrollan grandes capacidades en algunos aspectos como pueden ser: dominio del espacio en cualquier posición y adoptando distintas posturas, control del propio cuerpo, dominio de paradas a fuerza o a equilibrio, posturas de muy difícil adquisición, entre otras (Sáez Pastor, 2003). Para asimilar de manera exitosa la técnica de los ejercicios gimnásticos, los gimnastas deben mejorar constantemente su preparación física, ya que su evolución técnica se vincula estrechamente con la mejora de las capacidades físicas. La fuerza y la flexibilidad constituyen las capacidades más importantes a desarrollar en este deporte (Palmeiro & Pochini, 2016).

4.2.2. Reglamento y Modalidades de competencia

Según explica Perelman (2021), la Gimnasia Artística es un deporte de apreciación evaluado por jueces. El resultado depende de la calificación de los mismos, quienes evalúan las series de los gimnastas en cada aparato. Esto lo hacen teniendo en cuenta el Código de Puntuación establecido por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). En este documento se establecen las reglas y criterios de evaluación de la disciplina, la estructura del jurado, además, se citan generalidades, requisitos, métodos de determinación de notas y deducciones específicas de cada aparato; derechos, responsabilidades, obligaciones y penalizaciones de gimnastas, entrenadores y jueces. Este código sufre modificaciones y se actualiza después de cada Juego Olímpico, lo que obliga a una constante actualización de los jueces y entrenadores. Además, con estas modificaciones se busca adecuarse a los cambios que va sufriendo la implementación de este deporte y al nivel de las nuevas dificultades que presentan las gimnastas, que es cada vez más elevado. Estos cambios rigen durante cuatro años, que es lo que dura el ciclo olímpico, y se dan a conocer en los Cursos Internacionales de Jueces llevados adelante por la FIG para cada disciplina deportiva. Debido a la pandemia sufrida a nivel mundial, los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 fueron postergados para el año 2021; y por esta razón, la entrada en vigencia de los reglamentos de la Gimnasia del nuevo ciclo olímpico se pospuso un año, período que se extenderá extraordinariamente desde el año 2022 al 2024.

La Confederación de cada país determina niveles y categorías para las competencias. Los niveles se corresponden con la dificultad de los ejercicios que realizan los gimnastas y, las categorías, con las edades de los deportistas. Las competencias suelen tener tres modalidades: individual, por equipos, e individual por aparatos.

4.2.3. Aparatos de la Gimnasia Artística Femenina

A continuación, se mencionarán las generalidades que describe el Código de Puntuación de la FIG (2017 - 2020) para cada aparato de la Gimnasia Artística Femenina (GAF) con algunas aclaraciones de diferentes autores.

4.2.3.1. Salto: una prueba de velocidad y potencia

El salto se realiza con una carrera previa, en una corredera de 25 metros de longitud, que se miden desde el borde frontal de la mesa de salto hasta la cara interna del bloque colocado al final de la pista de carrera. El salto empieza con la carrera, la

llegada y el despegue de la tabla de pique con ambos pies simultáneamente. La posición puede ser hacia adelante o hacia atrás. Todos los saltos se deben realizar con un solo apoyo de las manos, con rechazo de ambas sobre la mesa de salto y la recepción. Cada salto está identificado con un número. La gimnasta debe anunciar el número de salto antes de comenzar y puede iniciar la carrera luego de recibir la señal del juez. Según los requisitos de la fase de competencia, la gimnasta debe realizar uno o dos saltos. Comenzando con el despegue de la tabla, las fases del salto que se evalúan son: primer vuelo (desde el pique en la tabla hasta el apoyo de las manos en la mesa), repulsión sobre la mesa, segundo vuelo (desde la repulsión de manos hasta la recepción en el suelo) y recepción (debe producirse en la prolongación del eje de carrera y a una distancia mínima fijada por el Código de Puntuación).

4.2.3.2. Paralelas asimétricas: como volar sin alas

La acción se desarrolla alternativamente en dos bandas horizontales paralelas elásticas, forradas de madera y situadas a diferentes alturas. Se realizan elementos de impulso y balanceo, con apoyos y suspensiones, ejercicios de vuelo con cambios de bandas y otros en los que sueltan y retoman la barra (Sáez Pastor, 2003). La evaluación de la serie comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. Si se interrumpe la rutina por una caída del aparato, se permite un período de tiempo intermedio de 30 segundos (el cronómetro comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída). Si la gimnasta no reanuda el ejercicio en 60 segundos de tiempo límite, el ejercicio se considera terminado.

4.2.3.3. Viga de equilibrio: al borde del abismo

Este aparato tiene 5 metros de longitud, 10 centímetros de ancho y una altura de 1,20 metros. Se caracteriza por la ejecución de ejercicios tanto acrobáticos como gimnásticos (saltos y giros), equilibrios, entradas y salidas, enlazados con elementos coreográficos y de danza realizados con gracia, elegancia y armonía (Palmeiro & Pochini, 2016). Además, requiere de mucho dominio mental, concentración, exactitud y precisión. La lucha por el mantenimiento del equilibrio es constante y primordial. La gimnasta debe demostrar creatividad, seguridad, estilo personal y técnica perfecta en su serie. El diseño, estructura y composición de la misma incluyen: una selección variada de elementos, cambios de nivel espacial¹ (alto, medio, bajo), cambios de

¹ Una de las dimensiones espaciales en donde se mueve el cuerpo corresponde a los niveles. Existen tres niveles: alto, medio y bajo. En el nivel alto se ubican los movimientos en los que el

dirección (adelante, atrás, lateral), cambios de ritmo y tempo (variados -animado, lento-dinámico, ininterrumpido), movimientos y transiciones creativos y originales. La presentación no debe ser una serie de elementos desconectados. 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 90 segundos. Si se interrumpe la rutina por una caída del aparato, se permite un período de tiempo intermedio de 10 segundos (el cronómetro comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída). Si la gimnasta no reanuda el ejercicio en 60 segundos de tiempo límite, el ejercicio se considera terminado.

4.2.3.4. Suelo: una mezcla de acrobacia y gracia

Las series se realizan sobre una superficie cuadrada, blanda y elástica de 12 x 12 metros, conocida como pedana. La duración de la rutina no puede exceder 90 segundos y se realiza con acompañamiento de música no cantada, es decir, una presentación coreográfica que incluye elementos acrobáticos, gimnásticos y enlaces coreográficos (Sáez Pastor, 2003). El principal objetivo es crear y presentar una composición artística y gimnástica original y bien equilibrada combinando los movimientos del cuerpo y la expresión de la gimnasta, en armonía con el tema y el carácter de la música, esto quiere decir que debe haber una correlación directa entre los movimientos y la música. A su vez, la música escogida debe contribuir a resaltar las características únicas y el estilo de la gimnasta. La evaluación comienza con el primer movimiento de la gimnasta y el ejercicio debe terminar con la música. Sobrepasar el área de suelo establecida, es decir, tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo fuera de las líneas de borde, tiene una deducción.

4.3. El desarrollo motor humano y su importancia en la Iniciación a la Gimnasia Artística

4.3.1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de desarrollo motor?

El desarrollo motor es el proceso de adquisición del conocimiento necesario para moverse de manera competente. El estudio del mismo permite comprender, describir y

cuerpo está de pie, por encima de los hombros (sobre los metatarsos o saltando); en el nivel medio se encuentran los movimientos que se realizan entre los hombros y las rodillas, por ejemplo, posición sentada, arrodillada, en cuclillas) y en el nivel bajo se ubican los movimientos de las rodillas hacia abajo, por ejemplo, posición acostada (Bolaños, 1991).

explicar las competencias motrices desde el nacimiento hasta la vejez. A lo largo de los años, el niño va aprendiendo cómo moverse en diferentes situaciones gracias a la constante interacción con el entorno y a evaluar posibles consecuencias de sus acciones (Ruiz Pérez, 1995).

Existen dos leyes que rigen la evolución de la motricidad y del control corporal: la ley céfalo-caudal y la ley próximo-distal. La primera explica que el crecimiento, la maduración y el control corporal van desde la cabeza hacia el resto del cuerpo, es decir, que lo primero que madura, con respecto a lo motor, es el control de la cabeza, lo que continúa es el control del tronco y, por último, lo que realizan las extremidades. Paralelamente, actúa la ley próximo-distal, la cual explica que el dominio de los segmentos corporales va desde el centro hacia la periferia, es decir, que lo último que se controla en forma independiente son los extremos de los miembros superiores e inferiores: los dedos (Zevi, 2000).

Teniendo en cuenta lo mencionado aquí, al iniciar a una niña en la Gimnasia Artística se debería comenzar con la enseñanza de las posturas en las que los segmentos corporales están más próximos al centro del cuerpo (postura agrupada), luego ir progresando hacia las que los alejan (postura extendida, en arco) y, por último, las que implican la capacidad de fuerza (postura carpada, de “botecito”, horcajadas). Asimismo, la corrección de los ejercicios debe realizarse desde lo proximal hacia lo distal. Uno de los aspectos que más dificulta el aprendizaje de las destrezas es el control de los segmentos más distales, sobre todo los pies, en los ejercicios de posiciones invertidas o en ejercicios donde no se observan los mismos, por ejemplo, equilibrios sobre una pierna en donde la pierna libre se eleva hacia atrás.

4.3.2. Una de las claves en el desarrollo de la motricidad y su papel en la Gimnasia Artística

Una noción que resulta imprescindible en el desarrollo de la motricidad en las primeras edades y que si se deja de lado se pierde toda posibilidad de mejora en edades posteriores es el esquema corporal. Éste se define como la conciencia que el sujeto tiene de su cuerpo, de la situación y de la relación entre los diferentes segmentos que lo constituyen y de cómo lo va percibiendo a lo largo de la vida (Cidoncha Falcón & Díaz Rivero, 2009). Es un conocimiento que se adquiere a través de la relación con los objetos y el espacio que rodea al individuo. Las experiencias motrices que va teniendo la persona le dan gran cantidad de estímulos. La elaboración del esquema corporal se basa en aprender a identificar dichas experiencias, discriminarlas y aplicarlas en su

accionar cotidiano, es decir, que para formarlo es indispensable la experiencia vivida del sujeto con su propio cuerpo y la relación de éste con su entorno (Zevi, 2000).

El esquema corporal se constituye y evoluciona lenta y globalmente con los años y abarca todas las capacidades del movimiento. Gracias a la influencia de las nuevas experiencias, se va transformando y ampliando, y esto permite ajustarse y adaptarse al mundo exterior. En condiciones normales no termina de conformarse hasta los once o doce años. Aquí radica la importancia de las experiencias motrices vividas durante la primera y segunda infancia para la elaboración del esquema corporal (Zevi, 2000).

La Gimnasia Artística contribuye a la conformación del esquema corporal, ya que se hace hincapié en todos sus contenidos: topografía corporal, capacidad de movimiento, actitudes corporales, tensión y relajación muscular, lateralidad, imagen corporal (Zevi, 2000). Al ser un deporte donde el dominio corporal es fundamental para su práctica, desde el inicio se debe trabajar sobre el reconocimiento del propio cuerpo, la conciencia de las distintas partes del mismo, la exploración y vivencia de gran cantidad y variedad de posibilidades de movimiento, el conocimiento de las distintas formas (posturas) que puede adoptar el cuerpo en el espacio (posiciones), como pueden ser: parado, en cuclillas, arrodillado, sentado, acostado en decúbito ventral, decúbito dorsal, decúbito lateral, agrupado, extendido, carpado, en arco, etc. Además, en esta disciplina resulta muy importante el trabajo sobre la tensión y relajación muscular, que consiste en desarrollar y afinar el sentido muscular (capacidad de discriminar las informaciones cinestésicas, es decir, cómo se encuentra el cuerpo en el espacio) lo que permite perfeccionar el control corporal (controlar contracciones musculares e inhibirlas voluntariamente cuando el movimiento o la situación lo requieren), tan importante en este deporte. En cuanto a la lateralidad, si bien rápidamente se observa el predominio de un lateral sobre otro en las destrezas que se realizan, en la etapa de iniciación se deben estimular ambos laterales, aunque sea en los ejercicios más sencillos y, al mismo tiempo, enseñar a identificar la “pierna hábil” y el “sentido de giro preferente”. Es imprescindible que los entrenadores tengan conocimiento del esquema corporal y sus contenidos para comprender, por ejemplo, el motivo por el cual una gimnasta pide que le cuiden las destrezas de un lado y no del otro. Lo que suele suceder es que los técnicos caen en el error de creer que es un “capricho”.

Por último, la imagen corporal en la Gimnasia Artística cobra un papel clave, ya que el componente valorativo en este deporte es el aspecto central, siendo la “valoración” de un juez la que determina el resultado. Es una disciplina en la que se califica la calidad de ejecución de los movimientos y lo que determina el triunfo es la menor equivocación posible o el logro de la mínima imperfección en las rutinas. Las comparaciones, los elogios, las críticas sobre el propio cuerpo y el de los demás y, los

movimientos del mismo, tienen influencia en la construcción de la imagen corporal. Por esta razón, resulta relevante la conformación del esquema corporal, en el plano de las relaciones y el carácter, el cual permite que la deportista tenga seguridad sobre sí misma y elevada autoestima.

4.3.3. Las herramientas que permiten el desarrollo de lo motriz

Como se ha mencionado, a lo largo del ciclo vital del ser humano se adquieren manifestaciones motrices que van aumentando su complejidad hasta llegar a las formas más elaboradas de los movimientos. Estas habilidades motrices son el resultado de lo motor y de la información sensorial, ya que al analizar el movimiento interviene tanto la información interna como externa, es decir, la que proviene del sistema nervioso central y de los órganos sensoriales respectivamente (Zevi, 2000).

Las habilidades motrices se clasifican según su nivel de complejidad en cuatro grupos, que abarcan todos los movimientos voluntarios (Zevi, 2000): habilidad motora rudimentaria (integrada por el proceso de bipedestación, la motricidad de la mano y la motricidad general), la habilidad motora básica general (integrada por las conductas manipulativas, locomotivas y no locomotivas), la habilidad motora específica y compuesta (involucra nexo entre habilidades, especificación del modo de ejecución y del uso en situación de las habilidades) y la habilidad motora especializada y compleja (integrada por las técnicas deportivas u otras disciplinas).

4.3.3.1. Habilidad motriz básica: los cimientos de las destrezas gimnásticas

Las habilidades motrices básicas son las formas de movimiento naturales que constituyen la estructura sensomotora básica, y que sirven de soporte para el resto de las acciones motrices más complejas que el ser humano desarrolle (Cidoncha Falcón & Díaz Rivero, 2010). Estas habilidades básicas son: desplazamientos (marcha, carrera, galope, salticado, etc.), saltos, giros, lanzamientos, recepciones, apoyos, ríndidos, suspensiones, balanceos, entre otras.

Son una forma muy general de movimientos y su forma de ejecutarlas es muy sencilla. Las consignas e indicaciones se dirigen a aumentar las posibilidades o variantes que brinda cada habilidad y apuntan a que se alcance el objetivo que se le propone, pero no se dan para enseñar o explicar la mecánica del movimiento (Zevi, 2000).

Para que un individuo sea hábil motrizmente, debe tener en su acervo motor los movimientos básicos, que constituye la condición necesaria para un adecuado desarrollo deportivo, ya que son los que componen las técnicas deportivas (Zevi, 2000).

Es así que cobra tanta importancia que las niñas que se inician en la Gimnasia Artística tengan desarrolladas estas habilidades para comenzar a introducirse en las destrezas propias del deporte. De lo contrario, se debería comenzar fomentando las habilidades básicas para luego poder continuar con el objetivo principal que es enseñar las destrezas gimnásticas.

4.3.3.2. Habilidad motriz específica: la transición hacia las técnicas de la Gimnasia Artística

Las habilidades específicas son las habilidades básicas y sus combinaciones, es decir, que los movimientos no son nuevos ni desconocidos. Constituyen “el paso intermedio” entre las habilidades básicas y las técnicas deportivas, éstas permiten que no haya un corte abrupto entre unas y otras. Para lograr la especificación de las habilidades básicas éstas deben estar incorporadas en el acervo motor del sujeto. Lo que sucede es que mejora la calidad de la ejecución de todas las habilidades conocidas, se combinan correctamente y pueden ser utilizadas en la resolución de situaciones de juego (Zevi, 2000).

Saber cuál es el modo de ejecución correcto de un movimiento radica en conocer los principios biomecánicos que garantizan una adecuada ejecución motriz y una mayor eficiencia al resolver situaciones. Si se logra la correcta y específica ejecución de cada habilidad, lograr las técnicas deportivas sólo consistirá en agregar los detalles que especializan a cada movimiento y le dan la característica que cada deporte necesita. Resulta relevante mencionar las siguientes palabras de Zevi (2000): “Tan importante es saber realizar bien una habilidad, como saber en forma consciente porqué debe realizarse así. Con lo cual, en el período que corresponde a las habilidades específicas no se deben descuidar el aspecto intelectual de dichos aprendizajes” (p. 97).

En el caso de la Gimnasia Artística, se puede pensar como ejemplo la corrección de aspectos técnicos de la carrera, fundamental para lograr un buen salto. También la corrección de saltos básicos como el salto en extensión, que luego posibilita la progresión a otros de mayor complejidad. Además, se incluye la corrección de la técnica en los giros y los roídos. En cuanto a la combinación de habilidades, se encuentra como principal ejemplo, el acople de la carrera con el salto o galopes con variantes de saltos. Es importante aclarar que en las explicaciones además del “cómo hacerlo”, se debe indicar el “por qué”, es decir, el motivo por el cual un movimiento se hace de una manera en especial. Puede resultar útil para que las gimnastas recuerden las correcciones. Por ejemplo: uno de los errores comunes en el rol adelante es no elevar la cadera al comenzar el ejercicio, lo que provoca el apoyo de la frente en el suelo, en lugar de

apoyar la nuca, con el consecuente dolor en el cuello, o desviación del cuerpo hacia un costado, sin lograr el rolido sobre la espalda; se le puede explicar a la deportista que si sube la “cola hacia el techo” le va a dar espacio a la cabeza, podrá apoyar la nuca, evitará dolores y el ejercicio le saldrá más fácilmente.

4.3.3.3. Habilidad motriz especializada: las destrezas básicas de la Gimnasia Artística

En este tipo de habilidad se encuentran las técnicas deportivas que son las formas más elaboradas y perfeccionadas del movimiento humano, directamente vinculadas con las exigencias y requerimientos de cada deporte. El modo de ejecución de cada movimiento va más allá de la economía del mismo, ya que las técnicas, además de ser la manera más eficiente de realizar la acción, responden a los requerimientos de cada disciplina. Allí radica su carácter complejo, puesto que deben responder a las limitaciones impuestas por cada especialidad (Zevi, 2000).

Al ser un deporte de ejecución, la Gimnasia Artística se compone de técnicas cerradas (Zevi, 2000), esto quiere decir que los movimientos están estrechamente vinculados con las formas puras de la habilidad motriz. Lo que se persigue es el perfeccionamiento en la ejecución, en este caso, la técnica deportiva consiste en el refinamiento al máximo de cada movimiento, ya que es lo que posibilita el logro de resultados. Las técnicas o destrezas básicas de este deporte son: el rol adelante, el rol atrás, la vertical y la medialuna. Las mismas resultan necesarias para el aprendizaje de otras destrezas de mayor dificultad.

4.3.4. ¿Cómo progresa la motricidad humana?

La motricidad del ser humano pasa por distintos momentos, desde las primeras manifestaciones motrices hasta las formas más elaboradas de los movimientos. A lo largo de los años se van produciendo cambios significativos que permiten establecer etapas o estadios correspondientes a su desarrollo, en las cuales se evidencian diferentes formas de movimientos que el sujeto es capaz de realizar y, a su vez, distintas calidades en su ejecución. La posibilidad de desarrollar cierta habilidad motora depende de la edad de la persona y sus posibilidades de movimiento. Las edades que corresponden a cada período de aprendizaje de las habilidades pueden variar, es decir, que puede existir un desajuste entre la edad y el nivel motriz alcanzado. Esto se puede dar por experiencia o falta de ella, por una mayor o menor estimulación o por dificultades en el aprendizaje (Zevi, 2000).

Las etapas de desarrollo que a continuación se especifican responden al común de la población, por eso se consideran aproximadas (Zevi, 2000): motricidad refleja (nacimiento - 4 meses), motricidad rudimentaria (4 meses - 2 años), motricidad básica y general (2 - 7 años), motricidad específica y compuesta (7 - 11 años) y motricidad especializada y compleja (11 - 14 años).

Se hará hincapié en la etapa que corresponde a la muestra seleccionada para el presente trabajo.

4.3.4.1. Tendencias motrices entre los 7 y los 9 años para las habilidades relacionadas con la Gimnasia Artística

Es un período caracterizado por los avances en la calidad de los movimientos. A los 7 años, el niño es más ordenado en sus movimientos y esto se puede deber a un aumento en la coordinación. Se continuará el desarrollo hacia el logro de las habilidades específicas. Para que esto sea posible es imprescindible que en la etapa anterior a los 7 años se haya trabajado sobre el proceso de conformación del acervo motor rico y variado. Por el contrario, habrá que empezar “desde el principio”, como dice Zevi (2000), incorporando todas las habilidades básicas que no hayan sido vivenciadas.

A continuación, se comentarán las tendencias motrices de los niños en esta etapa para cada una de las habilidades y algunas combinaciones de las mismas que resultan de interés para el presente trabajo: carrera, galope, salticado, saltos, giros, apoyos, rolidos.

Carrera: a partir de los 7 años logra mayor resistencia al trabajo continuo, evidencia mayor velocidad, mayor control corporal durante los desplazamientos veloces y un ritmo más continuo en sus pasos. Por lo cual, su carrera presenta más armonía. La carrera en combinación con el salto ya no debería ofrecer mayores dificultades, alrededor de los 8 años se logra la respuesta específica y a veces antes.

Galopes y salticados: no deberían presentar dificultades con estos desplazamientos, deberían poder adecuarse a un ritmo marcado por otro.

Saltos: ya no tiene dificultad para sortear obstáculos y puede sortearlos en forma consecutiva, alternando un pie y el otro. Evidencian un mayor control de su cuerpo en la fase de vuelo y pueden hacer distintas posturas (agrupada, extendida, etc.). Es importante incentivar los tres tipos de saltos. En el salto en alto lo más probable es que intenten hacer la postura requerida más cerca de la recepción que en el punto de mayor altura. Lo mismo sucede en el salto en largo. En cambio, en el salto en profundidad les resulta más fácil adoptar posturas durante la suspensión en el aire, gracias a que el tiempo de vuelo es mayor en estos saltos, ya que suelen realizarse desde un cajón de

varios cuerpos, por ejemplo. También entre los 7 y los 9 años es lograda la combinación de salto y posición de equilibrio, es decir, reequilibrarse después de un salto en profundidad o en largo.

Giros: a los 7 años se les suele complicar mantener el eje en los giros sobre un pie sin modificarlo. Sí lo pueden hacer durante la marcha (cambios de frente). A los 9 años logran mantener la linealidad del eje por el aumento del control corporal a esta edad. Al dominar el equilibrio en su ejecución, pueden ser acoplados con los saltos, por ejemplo. Esta combinación de movimientos ya no presenta dificultades en cuanto a la pérdida de la posición del cuerpo al girar durante el salto.

Apoyos y rolidos: en general, todas las destrezas gimnásticas están en relación directa con estas habilidades. A partir de los 7 años es posible que realicen en forma específica la mayoría de las destrezas menos complejas. Dentro de las actividades que se propongan deben estar incluidos los roles adelante, atrás, sus variaciones de entrada y salida, ya que son de posible ejecución en estas edades. La vertical y la medialuna pueden lograrse antes de los 8 años, siempre y cuando se ejerciten. Las combinaciones que se logran en esta etapa son: rolido y carrera, rolido y salto, rolido y rolido, rolido y apoyo o apoyo y rolido, carrera y rolido, carrera, salto y rolido, carrera y apoyo, apoyos y equilibración, apoyos y giros. Gracias a estas posibilidades, en estas edades los niños son capaces de realizar pequeñas series gimnásticas.

4.3.5. El camino de un deportista

Desde lo institucional se plantea una categorización de las etapas evolutivas para el desarrollo motor, teniendo en cuenta la evolución de la habilidad motora y los cambios que suceden paralelamente en otras áreas del desarrollo del ser humano. A cada etapa le corresponden objetivos propios, instituciones que se hacen cargo de la puesta en práctica y actividades acordes con las disposiciones de cada grupo etario. Todas las etapas del desarrollo motor comparten las siguientes características: carácter intencional de la enseñanza y carácter institucional (las actividades formativas se llevan a cabo en el seno de instituciones). A su vez, el objetivo de todas las etapas es el aumento del acervo motor, es decir, del caudal de experiencias motrices (Zevi, 2000).

Las etapas del desarrollo motor son (Zevi, 2000):

4.3.5.1. Estimulación psicomotriz temprana

Período anterior a los 2 años. El objetivo consiste en conseguir la habilidad rudimentaria (bipedestación, manipulación y movimientos generales que involucran a casi todo el cuerpo). Se logran los primeros movimientos independientes. Los jardines

maternales, natatorios, gimnasios infantiles suelen ser algunas de las instituciones que proponen actividades para esta etapa.

4.3.5.2. Educación psicomotriz de base

Período comprendido entre los 2 y los 7 años. Su principal objetivo es sentar las bases de la motricidad, es decir, conformar un acervo motor rico en experiencias, complejo y variado, a través del aprendizaje de las habilidades básicas y sus variantes. El sistema de educación formal, escuelas deportivas, clubes, colonias de vacaciones, talleres deportivos extracurriculares en las escuelas, etc., suelen ser instituciones encargadas de esta formación motora.

4.3.5.3. Iniciación deportiva

Período comprendido entre los 7 y los 11 años. Su objetivo primordial es el aprendizaje de técnicas deportivas en el nivel global. Se busca que las habilidades aprendidas en la etapa anterior se ejecuten de forma más económica, se combinen correctamente y se apliquen en situaciones de juego (tácticas globales). Además, se deben enseñar las reglas deportivas básicas. En el caso de niños que hayan tenido una educación motriz de base incompleta o insuficiente, tendrán que incorporar las habilidades básicas faltantes en la etapa de iniciación deportiva. Si esto no ha sucedido, sólo se incorporan habilidades que no se hayan podido aprender por su nivel de dificultad, como son algunas destrezas gimnásticas. Las instituciones que propician estos aprendizajes son las mismas que las anteriores.

4.3.5.4. Orientación deportiva

Período comprendido entre los 11 y los 14 años. En esta etapa se enseñan las técnicas propias de cada deporte (habilidades especializadas), sus tácticas (en caso de que tenga), el reglamento completo y su aplicación.

4.3.5.5. Desarrollo deportivo

Abarca las edades comprendidas entre los 14 y 18 años. El objetivo es mejorar todos los aprendizajes anteriores vinculados a los deportes en cuestión. Se afinan técnicas logradas, en cuanto a calidad y velocidad de movimiento y se incorporan nuevas técnicas que son más complejas o menos utilizadas, a través de un aprendizaje analítico.

4.3.5.6. Especialización y rendimiento deportivo

Comienza a partir de los 18 años y continua durante el resto de la vida del sujeto. Se plantean dos opciones posibles. Una se orienta al deporte recreativo, cuyo objetivo es practicarlo por el disfrute mismo, por esparcimiento, para mantener un buen estado de salud o condiciones adquiridas, pero no se realiza en pos de obtener el máximo rendimiento. Se habla de especialización, ya que los adultos suelen elegir un solo deporte, por el poco tiempo libre que puede dedicarle a la actividad, por preferencia o por ser en el que cree manifestar mejor desempeño. El otro caso es el vinculado al deporte de alto rendimiento que se orienta a la especialización absoluta: se elige un solo deporte con la finalidad de competir. Participa de la alta competencia la persona que, entre sus cualidades, tiene las condiciones que el deporte requiere. Su dedicación es casi exclusiva, se convierte en su trabajo cotidiano.

En la Gimnasia Artística Femenina, se considera que una gimnasta es de alto rendimiento cuando alcanza un nivel B1 o nivel A, ya que los ejercicios que debe realizar en cada aparato adquieren cierta complejidad que implica un entrenamiento más dedicado. Con esto se hace referencia a un aumento en la carga de entrenamiento: mayor volumen, mayor intensidad y mayor frecuencia. En estos niveles las gimnastas entrenan todos los días y lo suelen hacer en 2 turnos de 4 horas cada uno, aproximadamente. Se dedican exclusivamente al deporte, como se explica anteriormente, se lo considera un trabajo. El objetivo es alcanzar el máximo rendimiento individual posible durante las competencias. Es posible realizar la siguiente comparación: en la etapa de iniciación a este deporte suelen haber muchos deportistas a cargo de pocos entrenadores, en cambio, en el nivel de alto rendimiento deportivo, la pirámide se invierte y son pocos deportistas con muchos entrenadores, aquí es donde aparece el “equipo deportivo”, formado por entrenadores, profesores de danza, psicólogos, nutricionistas, kinesiólogos, etc. Además, los gimnasios deben estar equipados con buenos aparatos, variedad de elementos auxiliares y todo lo necesario para garantizar las condiciones de aprendizaje de destrezas complejas y riesgosas.

4.4. Iniciación a la Gimnasia Artística Femenina

Tal como advierte Nieto Criollo (2013), la Gimnasia Artística Femenina (GAF) tiene unos plazos temporales muy determinados que hacen indispensable una adecuada programación de contenidos si se quieren cumplir las etapas necesarias para alcanzar el alto rendimiento deportivo. Es un deporte que se debe comenzar a temprana edad, entre los 4 y los 5 años, si el objetivo es alcanzar el máximo nivel de rendimiento, puesto que la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta disciplina se

logra en la niñez o, a más tardar, en la pubertad. Aun cuando los resultados deportivos se pueden conseguir en la adultez, resulta necesario ganar máximos niveles fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia. Entre los 4 y los 5 años, es importante que las niñas adquieran hábitos posturales y el desarrollo de habilidades motrices básicas necesarias para el posterior aprendizaje de destrezas de mayor complejidad.

Esta primera etapa corresponde a la iniciación. Abaurrea Alfaro (2000) explica que la gimnasia de iniciación tiene una connotación de familiarización con los aparatos y de aprendizaje de gestos y acciones motoras. Es la etapa en la cual se adquieren las primeras sensaciones y tiene como objetivo la búsqueda del conocimiento del deporte a través de ejercicios sencillos.

Como sostienen Palmeiro & Pochini (2016), la formación de una gimnasta y de cualquier deportista de un deporte individual, suele ser más compleja que en los deportes de conjunto, ya que para progresar son necesarias condiciones muy especiales que, de no tenerlas, no se podrán compensar con las virtudes de otros deportistas del mismo equipo, como sucede en los deportes de conjunto. En el caso de la Gimnasia Artística, las capacidades físicas y psicológicas del mismo gimnasta serán determinantes para su posterior éxito. Estos autores aconsejan orientar los primeros años del trabajo en gimnasia, hacia una formación integral y polifacética. Con esto se refieren a la enseñanza de todo tipo de rolidos, posiciones invertidas, desplazamientos, giros en todos los ejes, balanceos, equilibrios con distintas partes del cuerpo en distintos puntos de apoyo, etc. Insisten en que resulta fundamental para la adquisición de un bagaje lo más amplio posible de experiencias gimnásticas, tal como indica Abaurrea Alfaro (2000). Luego, todo esto se reajustará y modificará para lograr las técnicas de movimiento más específicas.

En la GAF, por la semejanza que existe entre las técnicas que se utilizan en salto, suelo y viga, el trabajo durante los primeros años será mayor en los ejercicios de suelo. Por supuesto, no se dejará de lado el resto de los aparatos, ya que las técnicas que vaya incorporando en suelo, luego se irán transfiriendo y adaptando a las necesidades de los otros aparatos, así como, con el correr del tiempo, el entrenamiento en cada uno de ellos se irá homogeneizando (Palmeiro & Pochini, 2016).

4.5. La Educación Física como área pedagógica para el desarrollo de la motricidad y medio de enseñanza de la Gimnasia Artística

En el Formulario de Presentación del Plan Curricular Institucional (PCI) del ISEF N.º 1: “Dr. Enrique Romero Brest”, se define a la Educación Física (EF) como:

“una disciplina pedagógica que se ocupa del desarrollo y de la enseñanza de prácticas corporales propias de cada cultura, en forma intencional y sistemática, impactando en la corporeidad de los sujetos para favorecer su disponibilidad corporal y motriz en el dominio de sí mismos, en la relación con el ambiente y en la interacción con el otro” (p. 1).

Zevi (2000) coincide con esta definición al expresar que la EF es el área pedagógica que por excelencia aporta los fundamentos teóricos y metodológicos para orientar, dar coherencia y sistematizar el desarrollo de la motricidad. En el caso particular de la formación deportiva, que es la etapa que interesa en este trabajo, la autora sostiene que la responsabilidad debería recaer sobre los profesores de EF, ya que son quienes saben centrar el aprendizaje de lo motor aprovechando los diferentes momentos evolutivos del desarrollo cognitivo. Es muy común observar que en los clubes y otros ámbitos no formales que se dedican a la formación deportiva, no siempre las actividades quedan a cargo de docentes, sino que se encuentran en manos de entrenadores o ex deportistas que carecen en muchos casos de una formación pedagógica o de un conocimiento de las condiciones de los niños / adolescentes, lo que hace que a veces se distorsionen los objetivos de esta etapa.

Por lo expuesto, en este trabajo se aborda a la EF como disciplina subsidiaria de la Gimnasia Artística Femenina, puesto que fundamenta la enseñanza de este deporte, aporta soluciones ante dificultades que se pueden presentar durante el aprendizaje, propone un enfoque diferente en cuanto al aspecto pedagógico, ya que en lugar de que las gimnastas se adapten a las metodologías, que suelen proponerse a modo de receta, desde esta mirada, se propone la adaptación de los pasos metodológicos a las necesidades de las deportistas.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

- Describir la relación que existe entre el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística y una Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística "Misky-Gym" en el año 2022.

5.2. Objetivos específicos

- Diseñar una Propuesta de iniciación a la Gimnasia Artística con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años.
- Consolidar las habilidades motoras básicas necesarias para la enseñanza de las habilidades especializadas propias de la Gimnasia Artística.
- Determinar el nivel de desarrollo motor, a través de la evaluación de las habilidades motoras básicas necesarias para la enseñanza de las habilidades especializadas propias de la Gimnasia Artística.
- Determinar el nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística.
- Comprobar si la Propuesta de Iniciación deportiva con enfoque pedagógico contribuye con la enseñanza de la vertical, medialuna, rol adelante agrupado y rol atrás agrupado.

6. METODOLOGÍA

6.1. Tipo de enfoque

Este trabajo tiene un enfoque de tipo cuantitativo, ya que es un proceso secuencial y probatorio, es decir, que se siguen una serie de pasos a modo de método, con el fin de probar una hipótesis a través de la medición numérica y el análisis estadístico, partiendo de planteamientos acotados, que luego derivan en un problema de estudio delimitado y concreto del fenómeno elegido (Sampieri, 2014).

6.2. Tipo de diseño y alcance del estudio

El tipo de diseño que se plantea es cuasiexperimental, el cual corresponde a una clase de diseño experimental. En estos diseños el investigador también manipula de manera intencional una o más variables independientes para analizar las consecuencias de aquella manipulación sobre una o más variables dependientes. Éstas últimas no se manipulan, sino que se miden. Además, existen dos grupos, uno que se expone a la presencia de la variable independiente, llamado grupo experimental y el otro no, llamado grupo control, y se comparan a ambos para saber si el grupo expuesto difiere del que no lo fue. Lo que diferencia a estos diseños de los experimentos “puros” es el grado de seguridad que se tiene sobre la equivalencia inicial de los grupos. En los diseños cuasiexperimentales, los sujetos no son asignados al azar a los grupos, tampoco se emparejan, sino que éstos ya están conformados previamente al experimento (Sampieri, 2014).

Como se busca conocer la relación entre dos variables en una muestra, este trabajo corresponde a un estudio de alcance correlacional. En cierta medida, la investigación tiene un valor explicativo, aunque parcial, ya que el saber que dos variables se relacionan aporta cierta información explicativa. Y como se recolectan datos en un momento determinado (se realiza una evaluación antes de aplicar la propuesta de entrenamiento y se vuelve a evaluar luego de aplicarla) es un diseño de investigación transversal (Sampieri, 2014).

En el caso del presente trabajo, la variable dependiente es el desarrollo de habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística y, la variable independiente es la Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” en el año 2022. En un inicio, se mide tanto en el grupo experimental como en el grupo control el nivel de desarrollo de sus habilidades motoras (variable dependiente), luego se aplica la propuesta de

entrenamiento al grupo experimental (variable independiente), mientras el grupo control entrena de otra manera². Por último, se vuelven a medir en ambos grupos el nivel de desarrollo de sus habilidades para observar el efecto del entrenamiento que se deseó probar.

6.3. Población y muestra

Se determinó como población a las gimnastas que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” en el año 2022. Se tomó una muestra de 30 niñas de 7 a 9 años que no han practicado este deporte anteriormente y se dividió en dos grupos de 15, siendo uno el grupo experimental y otro el grupo control. La muestra es no probabilística por tomarse criterios de inclusión en cuanto a género, edad, deporte que practica y nivel.

Para participar del estudio, las niñas fueron autorizadas por sus responsables, a quienes se les informó sobre la evaluación a realizar.

6.4. Instrumentos

Para medir el desarrollo de las habilidades motrices básicas necesarias para el desarrollo de las habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística, se utilizó como instrumento una hoja de observación estilo rúbrica (ver Anexo 1). Este instrumento se fabricó teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de algunas habilidades básicas que deberían tener las niñas entre los 7 y 9 años, con validez de constructo apoyada en el criterio teórico desarrollado por Zevi (2000). La evaluación contiene 26 indicadores que permiten ubicar el grado de desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para la enseñanza de las técnicas gimnásticas, valorando su ejecución en una escala de calificación: logrado - en proceso - no logrado. “Logrado” significa que cumple con el aspecto a evaluar; “en proceso” corresponde a los casos que presentan una idea global del indicador o lo pueden realizar de manera intermitente (a veces sale, a veces no) y, “no logrado” significa que no cumple con el aspecto a evaluar. Cada participante cuenta con 2 oportunidades de realizar cada desplazamiento y cada apoyo con desplazamiento,

² Entrenamiento convencional: basado en la enseñanza de las destrezas a través de pasos metodológicos que se aplican a modo de receta. Esto no quiere decir que éstos no sirvan, sino que se utilizan sin tener en cuenta las características particulares de las deportistas como el estadio de desarrollo motor de las mismas y las capacidades físicas adquiridas o no desarrolladas, es decir, que no se adaptan los objetivos del entrenamiento a cada etapa evolutiva y de maduración de las gimnastas iniciantes.

y 3 oportunidades de realizar cada salto, cada giro, cada rolido y cada apoyo sobre step. Toda la evaluación tiene una duración de 30 minutos hasta completarse.

Además, se utilizó una hoja de observación estilo rúbrica para evaluar el nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística en su etapa de iniciación: rol adelante agrupado, rol atrás agrupado, vertical y medialuna (ver Anexo 1). Este instrumento se construyó teniendo en cuenta las técnicas de movimiento de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística (Palmeiro & Pochini, 2013). Se valora la ejecución de cada ejercicio utilizando la misma escala de calificación (“logrado”, “en proceso”, “no logrado”) que la evaluación de las habilidades motoras básicas. Cada participante cuenta con 3 oportunidades de realizar cada destreza. Toda la evaluación posee una duración de 20 minutos hasta completarse.

6.5. Procedimiento

6.5.1. Evaluación inicial

El día de la evaluación correspondió al segundo día de entrenamiento en la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” de las 30 niñas entre 7 y 9 años, en el mes de marzo de 2022. Del total de la muestra seleccionada, 15 niñas concurren los días lunes y miércoles y las otras 15 niñas entrenan los días martes y jueves. Cada grupo fue testado en su horario. Se contó con la colaboración de 2 entrenadores más, a quienes previamente, se les explicó la hoja de observación estilo rúbrica y los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación, colaborar y agilizar los tiempos de la misma.

Se realizó una breve entrada en calor que consistió en ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. Cada día, se dividió el grupo de 15 niñas en 3 subgrupos de 5 participantes cada uno, se entregaron las hojas de observación a cada entrenador-evaluador, y se le asignó un grupo a cada uno. Luego, cada subgrupo se dispuso en hileras para comenzar la primera parte de la evaluación, que consistió en realizar distintos tipos de desplazamientos totales a lo largo de 15 metros, repitiéndolos 2 veces. Después se evaluaron saltos, giros y rolidos, para lo cual cada participante se ubicó en un sector del gimnasio indicado por el evaluador, realizando 3 repeticiones de cada ejercicio. Para realizar los apoyos con desplazamientos a lo largo de 10 metros, se organizaron en hileras nuevamente, repitiendo cada pasada 2 veces. Por último, cada evaluador colocó 3 steps en 3 sectores diferentes del gimnasio para que las participantes realizaran los apoyos sobre estos elementos.

A continuación, se evaluaron las destrezas básicas de la Gimnasia Artística: rol adelante agrupado, rol atrás agrupado, vertical y medialuna. Los entrenadores-

evaluadores mostraron a sus grupos las destrezas. Comenzaron evaluando el rol adelante agrupado, dando 3 oportunidades a cada participante. Luego, realizaron la segunda hasta terminar con la medialuna.

6.5.2. Propuesta de entrenamiento

Durante 9 meses, en el período comprendido entre marzo y noviembre, se llevó adelante la Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico (ver Anexo 2) con un grupo de 15 niñas que entrenó 2 veces por semana (lunes y miércoles), 60 minutos diarios (grupo experimental). Se dividió en subgrupos de 5 gimnastas cada uno, a cargo de un entrenador por grupo, los mismos que participaron de las evaluaciones iniciales. Al mismo tiempo, el otro grupo de 15 niñas (grupo control) entrenó 2 veces por semana (martes y jueves), 60 minutos diarios utilizando una propuesta de entrenamiento tradicional, basada en manuales metodológicos que no consideró las características particulares de las iniciantes como el estadio de desarrollo motor de las mismas, las capacidades físicas adquiridas o no desarrolladas.

6.5.3. Evaluación final

En el mes de diciembre, se evaluó al grupo de 30 niñas nuevamente. Se utilizaron las 2 hojas de observación estilo rúbrica de la evaluación inicial y participaron los mismos entrenadores-evaluadores. Se llevó adelante de la misma manera que en marzo.

6.6. Análisis de datos

Los datos recolectados de las evaluaciones (hoja de observación estilo rúbrica) tanto del grado de desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las técnicas gimnásticas, como del nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística en su etapa de iniciación (rol adelante agrupado, rol atrás agrupado, vertical y medialuna), fueron analizados con el programa informático Microsoft Office Excel para realizar un análisis estadístico descriptivo. Los resultados obtenidos se representaron a través de tablas y gráficos.

6.7. Relevancia y viabilidad

El presente trabajo parte de la observación de niñas de 7 a 9 años que inician en la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym”, quienes presentan un déficit en su desarrollo motor, evidenciado por una falta de dominio de las habilidades motoras

básicas, lo que dificulta el aprendizaje de las habilidades especializadas (técnicas deportivas) propias del deporte. Por esta razón, surge la idea de diseñar una propuesta de trabajo con un enfoque pedagógico para la iniciación a este deporte, que pudiera permitir consolidar las habilidades motoras básicas necesarias para la enseñanza de las habilidades especializadas propias de la Gimnasia Artística. La relevancia de la misma radica en que, si bien se han encontrado antecedentes de investigación vinculados con el objetivo e iniciativa de este trabajo y, la relación que se pretende establecer, ninguno de ellos presenta concretamente una propuesta de entrenamiento.

Dicha propuesta constituye un aporte para el trabajo de los entrenadores que se desempeñan en la etapa de iniciación de la Gimnasia Artística, quienes muchas veces, enseñan las destrezas aplicando metodologías a modo de receta o reproduciendo los entrenamientos que realizaron cuando eran gimnastas o que aprendieron en cursos (Velásquez Giraldo & Orrego Noreña, 2015), sin considerar las características particulares de sus deportistas, como las edades, el estadio de desarrollo motor de las mismas, las capacidades físicas adquiridas o no desarrolladas. Esta mirada o enfoque característico que cumple con el rol de dar fundamento teórico de la enseñanza del deporte en cuestión, lo brinda la Educación Física. Se considera que una formación de esta índole permitirá la consolidación de gimnastas capaces de alcanzar el alto rendimiento deportivo.

7. RESULTADOS

Tabla 1: Pre-test realizado al grupo experimental (nivel de desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las técnicas gimnásticas).

G. EXP. (PRE)		DESPLAZAMIENTOS						SALTOS				GIROS			ROLIDOS			APOYOS									
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Sujeto 1	7	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL
Sujeto 2	7	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL	EP	NL	NL	NL	NL	EP	L	NL
Sujeto 3	7	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL	EP	NL	NL	NL	NL	EP	L	NL
Sujeto 4	7	NL	EP	NL	EP	EP	EP	NL	EP	NL	EP	NL	NL	EP	NL	EP	NL	L	NL	EP	NL	EP	EP	NL	NL	EP	NL
Sujeto 5	8	L	L	EP	L	EP	L	L	L	EP	L	EP	NL	EP	EP	EP	EP	L	EP	EP	EP	L	L	EP	L	L	EP
Sujeto 6	8	EP	EP	EP	EP	EP	L	NL	EP	NL	EP	EP	NL	EP	NL	EP	NL	L	EP	EP	NL	EP	EP	NL	L	L	EP
Sujeto 7	8	L	EP	NL	EP	NL	L	NL	L	L	L	NL	NL	EP	EP	EP	L	L	L	EP	L	EP	EP	L	L	EP	
Sujeto 8	8	EP	L	EP	EP	EP	L	NL	EP	NL	EP	EP	NL	L	NL	EP	EP	L	L	EP	EP	EP	EP	EP	L	L	EP
Sujeto 9	8	NL	EP	NL	EP	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	NL	EP	NL	EP	NL	L	EP	EP	EP	EP	EP	EP	L	L	NL
Sujeto 10	9	NL	EP	NL	EP	NL	EP	NL	L	L	EP	NL	NL	EP	NL	EP	EP	L	L	L	EP	EP	EP	EP	L	L	EP
Sujeto 11	9	L	L	NL	EP	NL	EP	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	NL	L	L	EP	EP	L	L	L	EP	L	NL
Sujeto 12	9	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	EP	EP	L	NL	NL	EP	EP	EP	NL	L	EP	EP	NL	EP	NL	EP	L	L	NL
Sujeto 13	9	L	L	EP	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	NL	L	L	EP	EP	L	L	L	EP	L	EP
Sujeto 14	9	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	L	NL
Sujeto 15	9	NL	EP	NL	EP	L	EP	NL	NL	NL	L	NL	NL	EP	NL	NL	NL	L	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	L	NL

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 2: Pre-test realizado al grupo experimental (nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística en su etapa de iniciación).

G. EXP. (PRE)		ROL ADEL. AGR.					ROL ATRÁS AG.				VERTICAL								MEDIALUNA							
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Sujeto 1	7	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 2	7	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 3	7	NL	EP	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 4	7	NL	EP	NL	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 5	8	L	L	EP	EP	EP	L	L	L	NL	EP	EP	L	EP	L	NL	NL	EP	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 6	8	NL	EP	EP	EP	NL	EP	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 7	8	NL	NL	NL	NL	L	L	L	L	NL	EP	EP	L	EP	EP	NL	NL	EP	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 8	8	NL	EP	L	L	EP	L	L	L	NL	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 9	8	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 10	9	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 11	9	L	EP	EP	EP	L	L	L	L	NL	EP	L	L	EP	L	NL	NL	EP	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 12	9	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 13	9	L	EP	EP	EP	NL	L	L	L	NL	EP	L	NL	EP	L	NL	NL	EP	EP	L	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 14	9	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 15	9	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 3: Post-test realizado al grupo experimental (nivel de desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las técnicas gimnásticas).

G. EXP. (POST)		DESPLAZAMIENTOS						SALTOS				GIROS			ROLIDOS			APOYOS									
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Sujeto 1	7	L	L	EP	L	EP	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 2	7	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 3	7	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 4	7	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 5	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 6	8	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 7	8	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 8	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 9	8	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 10	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 11	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 12	9	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 13	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 14	9	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 15	9	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 4: Post-test realizado al grupo experimental (nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística en su etapa de iniciación).

G. EXP. (POST)		ROL ADEL. AGR.					ROL ATRÁS AG.				VERTICAL								MEDIALUNA							
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Sujeto 1	7	L	L	L	L	EP	L	L	EP	EP	L	L	EP	L	EP	EP	EP	L	L	L	L	EP	EP	EP	EP	L
Sujeto 2	7	L	L	L	L	EP	L	L	EP	EP	L	L	EP	EP	NL	EP	EP	L	L	L	L	EP	EP	NL	EP	L
Sujeto 3	7	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	EP	L	EP	L	EP	L	L	L	L	EP	EP	NL	L	L
Sujeto 4	7	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	NL	EP	EP	L	L	L	L	EP	EP	EP	EP	L
Sujeto 5	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 6	8	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	NL	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 7	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	EP	L	L	L	L	L	L	EP	NL	L
Sujeto 8	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 9	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	NL	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 10	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	NL	L	L	L	L	L	L	L	L	L	NL	L
Sujeto 11	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	EP	L
Sujeto 12	9	L	L	L	L	EP	L	L	EP	EP	L	L	EP	EP	NL	EP	NL	L	L	L	L	EP	EP	EP	EP	L
Sujeto 13	9	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	NL	L	L	L	L	L	L	EP	NL	L
Sujeto 14	9	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	EP	L	NL	EP	NL	L	L	L	L	EP	EP	NL	NL	EP
Sujeto 15	9	L	L	L	L	EP	L	L	EP	EP	L	L	EP	L	NL	EP	NL	L	L	L	L	EP	EP	NL	NL	EP

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 5: Pre-test realizado al grupo control (nivel de desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las técnicas gimnásticas).

G. CONTROL (PRE)		DESPLAZAMIENTOS						SALTOS				GIROS			ROLIDOS			APOYOS									
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Sujeto 16	7	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	L	NL	EP	NL	NL	NL	NL	L	NL	L	EP	NL	NL	EP	L	EP	L	L	NL
Sujeto 17	7	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	L	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	L	EP	NL	NL	NL	EP	NL	EP	L	NL
Sujeto 18	7	L	L	L	EP	NL	EP	L	L	EP	L	EP	EP	EP	EP	L	NL	L	L	EP	EP	L	L	EP	L	L	EP
Sujeto 19	7	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	EP	EP	NL	NL	EP	NL	EP	EP	NL
Sujeto 20	7	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL	EP	NL	NL	EP	NL	EP	EP	NL
Sujeto 21	8	L	L	EP	L	EP	L	L	L	EP	L	L	EP	EP	L	L	EP	L	L	L	EP	EP	L	EP	L	L	EP
Sujeto 22	8	EP	EP	EP	EP	NL	EP	NL	L	NL	L	EP	EP	EP	NL	EP	NL	L	EP	EP	EP	EP	EP	NL	EP	L	EP
Sujeto 23	8	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	EP	EP	L	NL	EP	NL	EP	EP	EP	L	L	NL
Sujeto 24	8	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	NL	EP	NL	NL	EP	NL	EP	L	NL
Sujeto 25	8	L	L	L	L	EP	L	L	L	EP	L	L	EP	L	EP	L	EP	L	L	L	EP	L	L	EP	L	L	L
Sujeto 26	8	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	EP	NL	NL	NL	NL	EP	NL	L	NL	EP	NL	NL	L	EP	EP	L	NL
Sujeto 27	9	EP	EP	NL	EP	NL	EP	NL	EP	NL	EP	EP	NL	EP	NL	NL	NL	L	EP	L	EP	NL	EP	NL	EP	EP	NL
Sujeto 28	9	NL	EP	EP	L	L	EP	L	L	NL	L	L	EP	L	EP	L	NL	L	EP	EP	NL	NL	EP	NL	EP	L	NL
Sujeto 29	9	NL	L	NL	L	L	EP	NL	NL	NL	L	EP	NL	EP	EP	EP	NL	L	EP	L	EP	NL	EP	NL	EP	L	NL
Sujeto 30	9	NL	EP	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	EP	L	EP	L	EP	NL	EP	NL	L	L	EP

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 6: Pre-test realizado al grupo control (nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística en su etapa de iniciación).

G. CONTROL (PRE)		ROL ADEL. AGR.					ROL ATRÁS AG.				VERTICAL							MEDIALUNA								
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Sujeto 16	7	NL	EP	EP	EP	EP	L	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 17	7	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 18	7	L	EP	EP	EP	EP	L	L	L	NL	EP	L	L	EP	L	NL	NL	EP	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 19	7	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 20	7	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 21	8	L	L	L	L	L	L	L	L	NL	EP	L	L	EP	L	NL	NL	EP	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 22	8	EP	EP	EP	EP	EP	L	L	L	NL	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 23	8	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 24	8	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 25	8	L	NL	NL	NL	NL	L	EP	EP	NL	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 26	8	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 27	9	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 28	9	NL	L	L	L	NL	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 29	9	NL	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 30	9	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 7: Post-test realizado al grupo control (nivel de desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las técnicas gimnásticas).

G. CONTROL (POST)		DESPLAZAMIENTOS						SALTOS				GIROS			ROLIDOS			APOYOS									
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Sujeto 16	7	EP	L	NL	EP	NL	L	NL	L	EP	L	NL	NL	NL	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP
Sujeto 17	7	EP	EP	NL	EP	NL	EP	NL	L	EP	L	NL	NL	NL	EP	L	EP	L	EP	L	L	L	L	EP	L	L	EP
Sujeto 18	7	L	L	L	EP	EP	L	L	L	L	L	EP	EP	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 19	7	EP	EP	NL	NL	NL	EP	NL	EP	EP	L	NL	NL	NL	EP	L	NL	L	EP	EP	EP	NL	EP	EP	L	L	EP
Sujeto 20	7	EP	EP	NL	EP	NL	EP	NL	EP	NL	L	NL	NL	NL	EP	L	NL	L	EP	EP	EP	EP	EP	EP	L	L	NL
Sujeto 21	8	L	L	EP	L	EP	L	L	L	L	L	L	EP	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 22	8	EP	L	EP	L	EP	L	NL	L	EP	L	EP	EP	EP	L	L	NL	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 23	8	EP	EP	NL	NL	NL	EP	NL	EP	EP	L	NL	NL	NL	EP	L	EP	L	EP	L	EP	EP	EP	EP	L	L	EP
Sujeto 24	8	NL	NL	NL	EP	NL	EP	EP	EP	NL	L	NL	NL	NL	EP	L	NL	L	EP	EP	NL	EP	EP	NL	L	L	NL
Sujeto 25	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 26	8	EP	EP	NL	EP	NL	EP	NL	EP	EP	L	NL	NL	NL	L	L	NL	L	EP	L	EP	L	L	EP	L	L	L
Sujeto 27	9	EP	EP	NL	EP	NL	L	NL	EP	NL	L	EP	NL	EP	L	L	EP	L	L	L	EP	EP	EP	EP	L	L	EP
Sujeto 28	9	EP	EP	EP	L	L	L	L	L	EP	L	L	EP	L	L	L	NL	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 29	9	EP	L	NL	L	L	L	EP	L	EP	L	EP	NL	EP	L	L	EP	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Sujeto 30	9	EP	EP	NL	EP	NL	EP	EP	EP	EP	L	NL	NL	NL	L	L	L	L	L	L	L	EP	L	EP	L	L	L

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 8: Post-test realizado al grupo control (nivel de aprendizaje de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística en su etapa de iniciación).

G. CONTROL (POST)		ROL ADEL. AGR.					ROL ATRÁS AG.				VERTICAL							MEDIALUNA								
GIMNASTA	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Sujeto 16	7	L	L	L	L	EP	L	EP	L	NL	EP	EP	EP	EP	L	NL	NL	NL	EP	EP	EP	NL	NL	NL	NL	EP
Sujeto 17	7	L	L	L	L	EP	L	EP	EP	NL	EP	EP	EP	EP	L	NL	NL	NL	EP	EP	EP	NL	NL	NL	NL	EP
Sujeto 18	7	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	EP	L	L	L	L	EP	EP	L	EP
Sujeto 19	7	EP	EP	L	EP	NL	EP	EP	EP	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 20	7	EP	EP	L	EP	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 21	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	EP	EP	EP	L	L	L	L	EP	EP	L	EP
Sujeto 22	8	L	L	L	L	EP	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	EP	NL	EP	L	L	L	L	EP	NL	NL	EP
Sujeto 23	8	L	EP	L	EP	EP	EP	L	EP	NL	EP	EP	L	EP	L	EP	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 24	8	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 25	8	L	L	EP	L	EP	L	EP	L	EP	EP	EP	L	EP	L	EP	NL	NL	EP	EP	EP	L	EP	EP	L	EP
Sujeto 26	8	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	NL	L	L	L	EP	L	EP	NL	EP	L	L	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 27	9	NL	EP	EP	EP	NL	EP	EP	EP	NL	EP	EP	EP	EP	EP	NL	NL	NL	EP	EP	NL	NL	NL	NL	NL	NL
Sujeto 28	9	L	L	L	L	NL	L	L	L	EP	EP	EP	L	EP	L	EP	NL	EP	EP	EP	L	L	EP	NL	L	EP
Sujeto 29	9	L	L	L	L	EP	L	L	L	EP	L	L	L	L	L	EP	NL	EP	L	L	L	L	EP	NL	NL	EP
Sujeto 30	9	L	L	L	L	NL	L	L	L	EP	L	L	L	EP	L	EP	NL	EP	L	L	EP	EP	EP	NL	NL	EP

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Tabla 9: Porcentajes de las calificaciones obtenidas en cada habilidad motora básica y destreza gimnástica evaluada, en los grupos control y experimental, pre y post-test.

DESPLAZAMIENTOS						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	51%	30%	19%	41%	41%	18%
POST - TEST	26%	44%	30%	0%	12%	88%

SALTOS						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	55%	17%	28%	50%	20%	30%
POST - TEST	18%	32%	50%	0%	0%	100%

GIROS						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	58%	31%	11%	60%	29%	11%
POST - TEST	51%	22%	27%	0%	29%	71%

ROLIDOS						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	58%	29%	13%	58%	31%	11%
POST - TEST	13%	20%	67%	0%	13%	87%

APOYOS						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	28%	39%	33%	30%	35%	35%
POST - TEST	3%	25%	72%	0%	0%	100%

ROL ADELANTE AGRUPADO						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	64%	23%	13%	61%	28%	11%
POST - TEST	20%	25%	55%	0%	8%	92%

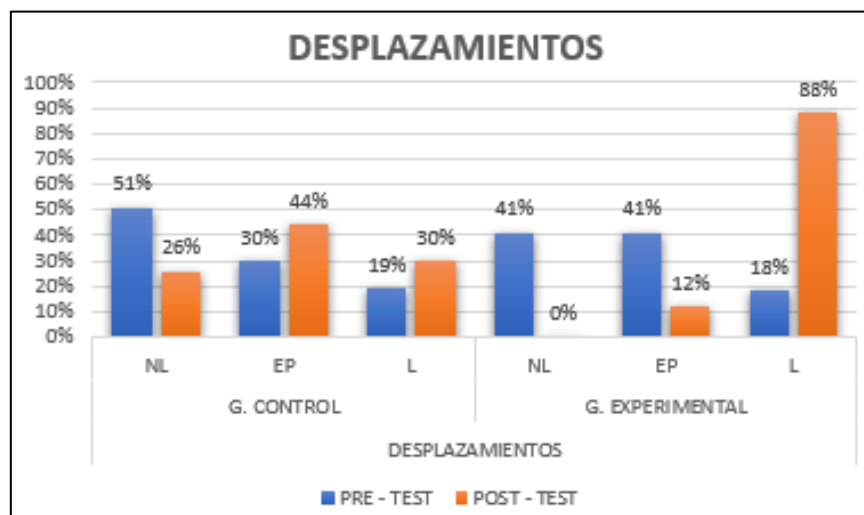
ROL ATRÁS AGRUPADO						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	65%	13%	22%	68%	7%	25%
POST - TEST	27%	30%	43%	0%	20%	80%

VERTICAL						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	84%	11%	5%	77%	17%	7%
POST - TEST	33%	37%	30%	10%	24%	66%

MEDIALUNA						
	G. CONTROL			G. EXPERIMENTAL		
	NL	EP	L	NL	EP	L
PRE - TEST	95%	2%	3%	90%	3%	6%
POST - TEST	47%	31%	23%	7%	22%	71%

*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

Figura 1: Gráfico comparativo del nivel de desarrollo de los desplazamientos de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

En este cuadro se observa que el nivel de desarrollo de los desplazamientos evaluados en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 51%; EP= 30%; L 19%) y el grupo experimental (NL= 41%; EP= 41%; L= 18%). En cambio, el nivel de desarrollo de los desplazamientos evaluados en el post-test arroja

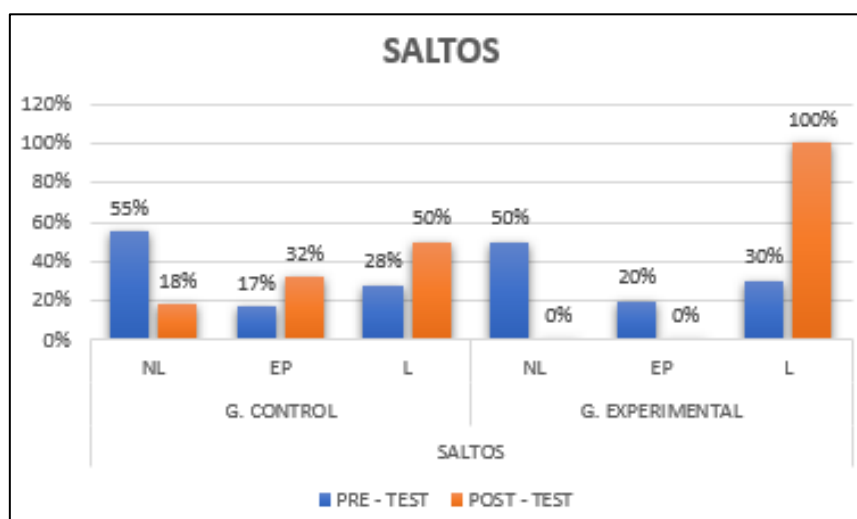
notables diferencias entre el grupo control (NL= 26%; EP= 44%; L 30%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 12%; L= 88%).

Particularmente, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (51%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (44%) fueron calificadas como EP.

Por su parte, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (82%) fueron calificadas como NL y EP, en el post-test la mayoría de ellas (88%) fueron calificadas como L.

De tal modo, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el desarrollo de los desplazamientos.

Figura 2: Gráfico comparativo del nivel de desarrollo de los saltos de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

En este cuadro se observa que el nivel de desarrollo de los saltos evaluados en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 55%; EP= 17%; L 28%) y el grupo experimental (NL= 50%; EP= 20%; L= 30%). En cambio, el nivel de desarrollo de los saltos evaluados en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 18%; EP= 32%; L 50%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 0%; L= 100%).

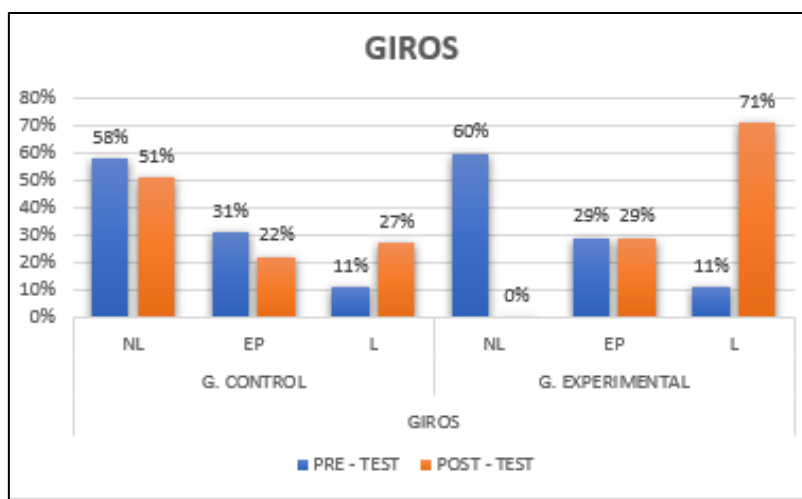
Por un lado, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (55%) fueron

calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (50%) fueron calificadas como L.

Por otro lado, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (50%) fueron calificadas como NL, en el post-test todas ellas (100%) fueron calificadas como L.

De tal modo, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el desarrollo de los saltos.

Figura 3: Gráfico comparativo del nivel de desarrollo de los giros de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

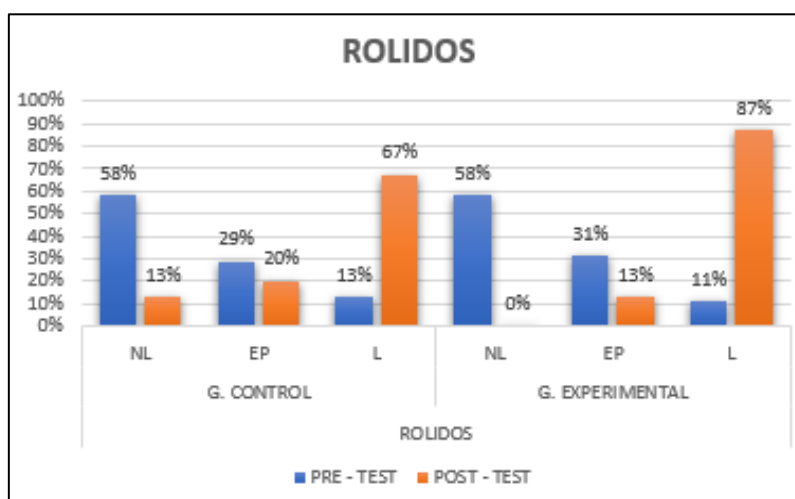
En este cuadro se observa que el nivel de desarrollo de los giros evaluados en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 58%; EP= 31%; L 11%) y el grupo experimental (NL= 60%; EP= 29%; L= 11%). En cambio, el nivel de desarrollo de los giros evaluados en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 51%; EP= 22%; L 27%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 29%; L= 71%).

En el caso del grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: en el pre-test la mayoría de las gimnastas (58%) fueron calificadas como NL y en el post-test la mayoría de ellas (51%) también fueron calificadas como NL.

En el caso del grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (60%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (71%) fueron calificadas como L.

Entonces, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el desarrollo de los giros.

Figura 4: Gráfico comparativo del nivel de desarrollo de los rolidos de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

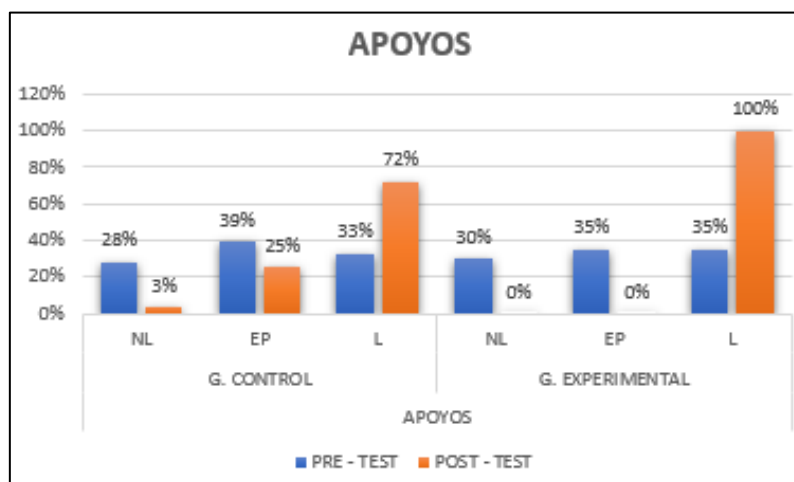
En este cuadro se observa que el nivel de desarrollo de los rolidos evaluados en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 58%; EP= 29%; L 13%) y el grupo experimental (NL= 58%; EP= 31%; L= 11%). En cambio, el nivel de desarrollo de los rolidos evaluados en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 13%; EP= 20%; L 67%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 13%; L= 87%).

En el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: en el pre-test la mayoría de las gimnastas (58%) fueron calificadas como NL y en el post-test la mayoría de ellas (67%) fueron calificadas como L.

En el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (58%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (87%) fueron calificadas como L.

Entonces, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el desarrollo de los rolidos.

Figura 5: Gráfico comparativo del nivel de desarrollo de los apoyos de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

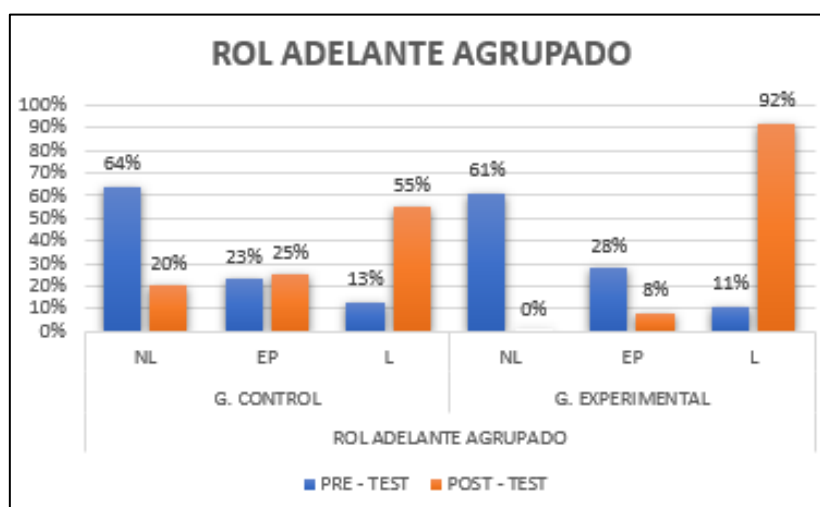
En este cuadro se observa que el nivel de desarrollo de los apoyos evaluados en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 28%; EP= 39%; L 33%) y el grupo experimental (NL= 30%; EP= 35%; L= 35%). En cambio, el nivel de desarrollo de los apoyos evaluados en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 3%; EP= 25%; L 72%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 0%; L= 100%).

Por un lado, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (39%) fueron calificadas como EP, en el post-test la mayoría de ellas (72%) fueron calificadas como L.

Por otro lado, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (65%) fueron calificadas como EP y L, en el post-test todas ellas (100%) fueron calificadas como L.

De tal modo, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el desarrollo de los apoyos.

Figura 6: Gráfico comparativo del nivel de aprendizaje del rol adelante agrupado de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

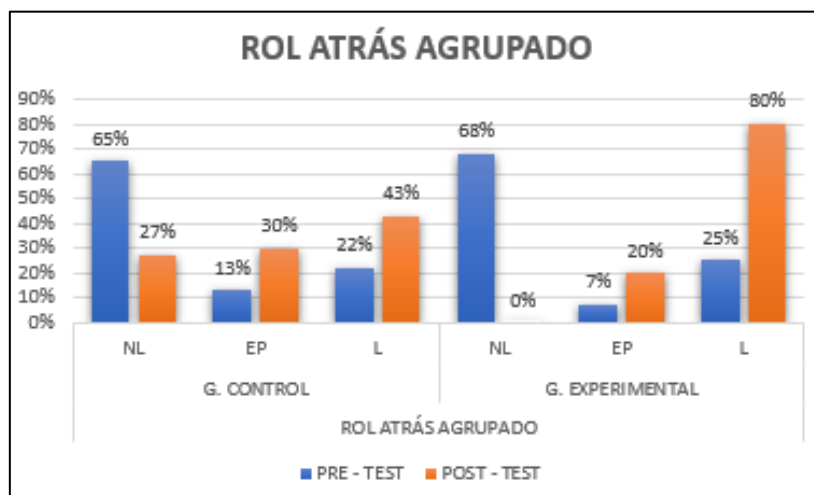
En este gráfico se observa que el nivel de aprendizaje del rol adelante agrupado evaluado en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 64%; EP= 23%; L 13%) y el grupo experimental (NL= 61%; EP= 28%; L= 11%). En cambio, el nivel de aprendizaje del rol adelante agrupado evaluado en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 20%; EP= 25%; L 55%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 8%; L= 92%).

Por un lado, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: en el pre-test la mayoría de las gimnastas (64%) fueron calificadas como NL y en el post-test la mayoría de ellas (55%) fueron calificadas como L.

Por otro lado, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (61%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (92%) fueron calificadas como L.

Entonces, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el nivel de aprendizaje del rol adelante agrupado.

Figura 7: Gráfico comparativo del nivel de aprendizaje del rol atrás agrupado de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

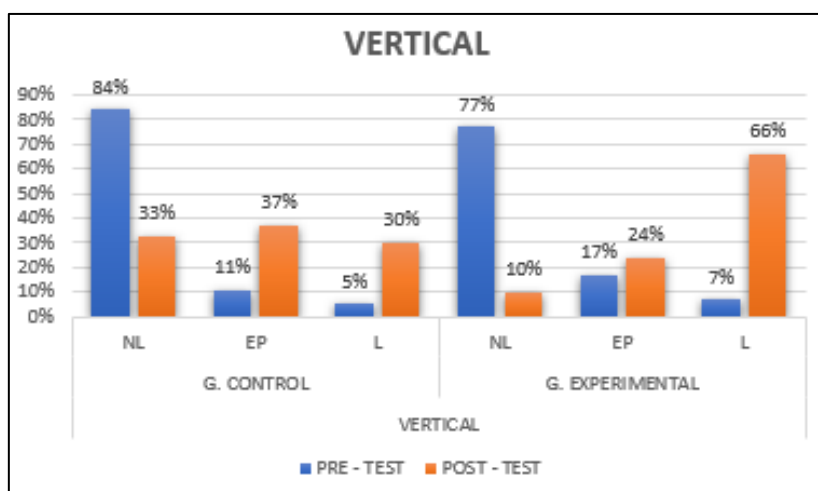
En este gráfico se observa que el nivel de aprendizaje del rol atrás agrupado evaluado en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 65%; EP= 13%; L 22%) y el grupo experimental (NL= 68%; EP= 7%; L= 25%). En cambio, el nivel de aprendizaje del rol atrás agrupado evaluado en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 27%; EP= 30%; L 43%) y el grupo experimental (NL= 0%; EP= 20%; L= 80%).

Por un lado, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: en el pre-test la mayoría de las gimnastas (65%) fueron calificadas como NL y en el post-test la mayoría de ellas (43%) fueron calificadas como L.

Por otro lado, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (68%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (80%) fueron calificadas como L.

Entonces, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el nivel de aprendizaje del rol atrás agrupado.

Figura 8: Gráfico comparativo del nivel de aprendizaje de la vertical de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

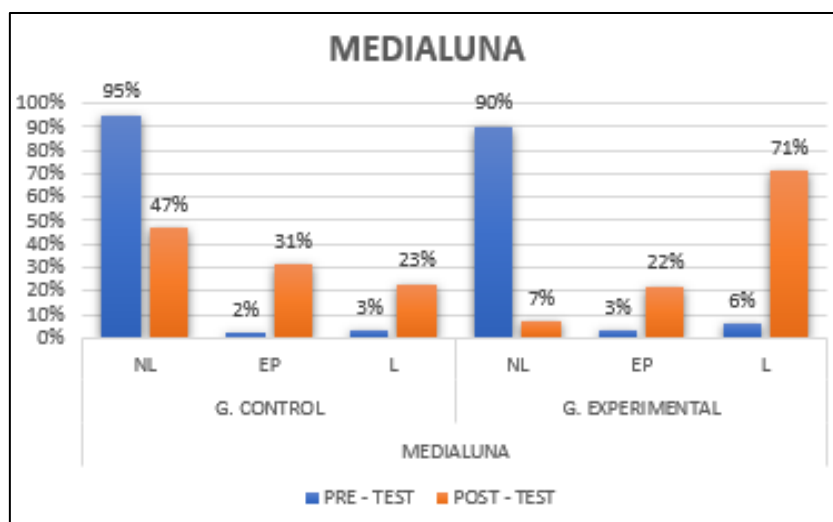
En este gráfico se observa que el nivel de aprendizaje de las verticales evaluadas en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 84%; EP= 11%; L 5%) y el grupo experimental (NL= 77%; EP= 17%; L= 7%). En cambio, el nivel de aprendizaje de las verticales evaluadas en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 33%; EP= 37%; L 30%) y el grupo experimental (NL= 10%; EP= 24%; L= 66%).

Por un lado, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: en el pre-test la mayoría de las gimnastas (84%) fueron calificadas como NL y en el post-test la mayoría de ellas (37%) fueron calificadas como EP.

Por otro lado, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (77%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (66%) fueron calificadas como L.

Entonces, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el nivel de aprendizaje de las verticales.

Figura 9: Gráfico comparativo del nivel de aprendizaje de la medialuna de los grupos control y experimental, pre y post-test.



*Nota: NL (No logrado) – EP (En proceso) – L (Logrado).

En este gráfico se observa que el nivel de aprendizaje de las medialunas evaluadas en el pre-test no presenta diferencias significativas entre el grupo control (NL= 95%; EP= 2%; L 3%) y el grupo experimental (NL= 90%; EP= 3%; L= 6%). En cambio, el nivel de aprendizaje de las medialunas evaluadas en el post-test arroja notables diferencias entre el grupo control (NL= 47%; EP= 31%; L 23%) y el grupo experimental (NL= 7%; EP= 22%; L= 71%).

Por un lado, en el grupo control se observa una variación entre las instancias pre y post-test: en el pre-test la mayoría de las gimnastas (95%) fueron calificadas como NL y en el post-test la mayoría de ellas (47%) también fueron calificadas como NL.

Por otro lado, en el grupo experimental se observa la siguiente variación: mientras que en el pre-test la mayoría de las gimnastas (90%) fueron calificadas como NL, en el post-test la mayoría de ellas (71%) fueron calificadas como L.

Entonces, se interpreta que el grupo que recibió la propuesta de entrenamiento con enfoque pedagógico obtuvo un mayor porcentaje de calificación L en el nivel de aprendizaje de las medialunas.

8. CONCLUSIONES

El presente estudio se planteó como objetivo describir la relación que existe entre el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística y una Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” en el año 2022.

En primer lugar, se diseñó una Propuesta de iniciación a la Gimnasia Artística con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años. Luego, se determinó el nivel de desarrollo motor, a través de la evaluación (hoja de observación estilo rúbrica) de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística y, por otro lado, se determinó el nivel de aprendizaje de estas destrezas gimnásticas, a través de otra evaluación (hoja de observación estilo rúbrica). En ambas evaluaciones se valoró la ejecución de los ejercicios en una escala de calificación: NL (no logrado), EP (en proceso) y L (logrado).

Al momento del pre-test ambos grupos de muestras similares estaban en similares condiciones iniciales, pero después de la aplicación de la propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico al grupo experimental, y la aplicación de una propuesta de entrenamiento tradicional al grupo control, en el mismo período de tiempo (9 meses), luego del análisis de los datos relevados en el post-test, y como figura en los gráficos, se observa que ambos grupos presentan variaciones significativas en los niveles de desarrollo y aprendizaje de las habilidades y destrezas evaluadas. Es posible demostrar que, si bien quienes no realizaron el tratamiento experimental, lograron porcentajes de mejoras con respecto al pre-test (a definir en una futura investigación si podrían ser producto de la repetición y el obligado progreso que se logra con el sólo hecho de aplicar un estímulo), el grupo que recibió el tratamiento experimental tuvo mayores porcentajes de mejoras, evidenciados en mayores resultados L obtenidos en las habilidades y destrezas evaluadas, dejando de manifiesto que una propuesta de iniciación a la Gimnasia Artística con enfoque pedagógico podría resultar más eficiente que una propuesta sin este enfoque en poblaciones similares a la muestra y en condiciones similares de edad, de estímulos semanales y horas de entrenamiento.

Particularmente, se observa que la propuesta de entrenamiento logra consolidar las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las habilidades especializadas propias de la Gimnasia Artística, ya que los porcentajes de resultados L obtenidos por el grupo experimental en estas habilidades superan el 70% alcanzando en algunas de éstas el 100%, mientras que el grupo control sólo logra alcanzar un 72%

en una de las habilidades y en el resto se logra que la mitad de la muestra obtenga calificación NL o EP. Sin embargo, las diferencias entre los resultados de ambos grupos son más marcadas en el nivel de aprendizaje alcanzado en las destrezas básicas de la Gimnasia Artística. Mientras que en el grupo control se obtienen mayores porcentajes en la calificación NL, EP y, las calificaciones L no superan el 55%, en el grupo experimental los mayores porcentajes de las destrezas evaluadas corresponden a calificación L, siendo 66% el menor porcentaje y 92% el mayor. A partir de lo mencionado, se puede determinar que existe relación entre el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las habilidades motoras especializadas de la Gimnasia Artística y una Propuesta de iniciación deportiva con enfoque pedagógico, dirigida a niñas de 7 a 9 años que concurren a la Escuela de Gimnasia Artística “Misky-Gym” en el año 2022, y que esta Propuesta contribuye con la eficiencia en la enseñanza de la vertical, medialuna, rol adelante agrupado y rol atrás agrupado.

La Propuesta de entrenamiento planteada representa un camino a seguir (dentro de tantas opciones posibles) a partir de la problemática actual presentada, pensada a modo de “atajo” de enseñanza deportiva y con el objetivo de formar futuras gimnastas de alto rendimiento con una sólida formación corporal que permita un desarrollo deportivo sin obstáculos de índole motriz. La eficiencia de la misma radica, por un lado, en la especial atención que se le otorga al desarrollo motor, respetando cada una de sus etapas, entendiendo que el pasaje a la siguiente se produce una vez consolidada la anterior, es decir, si las gimnastas que inician el deporte no tienen fomentadas y afianzadas las habilidades motoras básicas para poder comenzar con la enseñanza de las técnicas propias de la Gimnasia Artística, se deberá empezar “desde el principio”, como sostiene Zevi (2000), incorporando todas aquellas habilidades básicas que no hayan sido vivenciadas. Otro aspecto que tiene en cuenta la Propuesta es la conformación del esquema corporal y cada uno de sus contenidos, haciendo hincapié específicamente en la imagen corporal, la cual tiene una importante carga valorativa en las gimnastas y suele ser determinante para su carrera deportiva. La intelectualización de las deportistas es una característica esencial de la forma de trabajo propuesta y la diferencia claramente de los métodos de entrenamiento tradicionales, que se basan en la repetición mecánica de ejercicios con ausencia de fundamentación. En esta Propuesta se busca que las gimnastas creen una huella motora adecuada a través de experiencias positivas y aprendizajes significativos, haciendo que sus conocimientos sean más estables y completos, útiles para resolver futuros problemas motrices. Esto se consigue enseñando desde el conocimiento, dominio del propio cuerpo y sensaciones motrices tan importantes en este deporte, hasta el vocabulario técnico

(nombre de los ejercicios), clasificación de los ejercicios, utilidad y función de cada uno, cuestiones disciplinarias y manejo dentro del espacio de entrenamiento (uso de los aparatos y elementos del gimnasio). Se apunta a una formación integral de las deportistas que garantice una base sólida para continuar con la posterior enseñanza de otros elementos gimnásticos de mayor complejidad a fin de alcanzar el alto rendimiento. Otra diferencia clara con respecto a las propuestas de entrenamiento tradicionales es la forma en que se aplican las metodologías para aprender las destrezas gimnásticas. Mientras que en los métodos tradicionales se utilizan a modo de receta, aplicándolas a todas las gimnastas por igual, en esta propuesta, el entrenador irá observando lo que necesita cada gimnasta para lograr el ejercicio y según ese diagnóstico irá indicando la metodología a realizar, ya que lo que tiene en cuenta son las características y necesidades particulares de las deportistas como su edad, su capacidad de aprendizaje, experiencias previas, capacidades físicas adquiridas o no desarrolladas, nivel y estadio de desarrollo motor, es decir, que se adaptan los objetivos del entrenamiento a cada etapa evolutiva y de maduración de las gimnastas iniciantes.

El enfoque pedagógico de esta Propuesta se refiere a que se basa en la Educación Física, que es el área pedagógica que por excelencia aporta los fundamentos teóricos y metodológicos para orientar, dar coherencia y sistematizar el desarrollo de la motricidad y se ubica como disciplina subsidiaria de la Gimnasia Artística Femenina, puesto que fundamenta la enseñanza de este deporte y aporta soluciones ante dificultades que se pueden presentar durante el aprendizaje.

Finalmente, surgen nuevas inquietudes, tal y como caracteriza al método de investigación científica: en este estudio se podría ampliar la muestra y realizarlo en varones, ya que la iniciación deportiva es muy similar tanto en niñas como en niños. Además, se podrían comparar muestras entre distintos clubes. Por otra parte, resultaría interesante evaluar exhaustivamente la relación entre el desarrollo de las capacidades perceptivas y el desarrollo de las habilidades motoras básicas necesarias para el desarrollo de las destrezas básicas de la Gimnasia Artística que, si bien en la Propuesta de entrenamiento del presente estudio se hace mención a las capacidades perceptivas, no se les otorga mayor tratamiento.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abaurrea Alfaro, L. (2000). *Iniciación a la Gimnasia Artística: guía práctica*. Paidotribo.
- Bolaños, G. B. (1991). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. Euned.
- Bortoleto, M. A. C. (2012). La lógica pedagógica de la gimnasia: entre la ciencia y el arte. *Acción motriz*, 9 (1), 48-61.
- Cidoncha, V., & Diaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista digital enfoques educativos*, 15, 147.
- Cidoncha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2009). Importancia del desarrollo del esquema corporal. *Revista digital enfoques educativos*, 13, 128.
- Díaz López, D., Robert Echavarría, R. y Asin Cala, M. (2022). Proceso de enseñanza y aprendizaje en la gimnasia artística de la categoría 7-8 años (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 19 (1), 423-436.
- Ducassou Varela, A. (2006). Cuatro aproximaciones a la importancia del movimiento en la evolución y desarrollo del sistema nervioso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6 (22), 87-98.
- Gisbert, D. D. (2014). *Aprenseñar: Evidencias e implicaciones educativas de aprender enseñando*. Narcea Ediciones.
- González-Valencia, H., Isaza-Gómez, G. D., Parra-Estrada, L. K. (2021). Práctica pedagógica para la enseñanza de la gimnasia artística: Etapa de iniciación deportiva. *Revistas Científicas Cultura Educación y Sociedad*, 12 (2), 95-112.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Instituto Superior de Educación Física N°1 "Dr. Enrique Romero Brest". (2016). Formulario de Presentación Plan Curricular Institucional (PCI) Carrera de Formación Docente, CABA (pp. 1-5, 67, 68 y 73). Recuperado de https://www.romerobrest.edu.ar/images/2017/PlanEstudio/PCI_aprobado_3-11-2016.pdf.
- Lazo, M. S. (2009). David Ausubel y su aporte a la educación. *Revista Ciencia UNEMI*, 2(3), 20-23.
- Mamani, D., Laque, G., & Mamani, N. (2019). Programa de aprendizaje de gimnasia básica para niñas del nivel inicial. *Revista Innova Educación*, 1 (1), 57-65.

- Meinel, K. & Schnabel, G. (1987). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. Stadium.
- Muñoz Rivera, D. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, (130).
- Napolitano, M. E. (2019). La gimnasia como práctica en la Educación Primaria. Recorridos, avances y revisiones. *Educación Física y Ciencia*, 21 (3), 91-91.
- Nieto Criollo, Y. S. (2013). *Programa de entrenamiento para la escuela de gimnasia artística femenina de la Federación Deportiva del Azuay de 5 y 6 años* [Tesis]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/6437>.
- Palmeiro, M. A. & Pochini, Mariano (2013). *La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela*. Stadium.
- Palmeiro, M. A. & Pochini, Mariano (2016). *Gimnasia Artística. Su enseñanza en escuelas y talleres*. Stadium.
- Pavez-Adasme, G., Hernández-Mosqueira, C., Torres, S., Paillacar, M., Concha, C., Cabrera, M., Concha, M. & Gómez-Álvarez, N., (2020). Test de desarrollo motor aplicados en Chile entre el período 2014-2018. Una revisión sistemática. *Revistas Ciencias de la Actividad Física*, 21 (1), 1-13.
- Perelman, C. (2021). Nuevo código de puntuación de Gimnasia Artística Femenina. Federación Internacional de Gimnasia. Ciclo Olímpico 2022-2024. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(1), 1-11.
- Pérez, L. M. R. (1995). Concepciones cognitivas del desarrollo motor humano. Revista de psicología general y aplicada: *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 47-57.
- Pochini, H. M. (2017). *El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina* [Tesis]. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/64234>.
- Pradenas Vargas, X., Campos García, M., Contreras Sepúlveda, M. (2017). Comparación del desarrollo motor en escolares de 9 y 10 años de edad en clases de educación física y talleres deportivos extracurriculares. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 18 (2), 1-8.
- Rosa Guillamón, A., García Cantó, E., Carrillo López, P. J. (2018). La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF: revista digital de educación física*, (52), 105-124.
- Sáez Pastor, F. (2003). *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Biblioteca nueva.
- Smoleuskiy, V. & Gaverdouskiy, I. (1996). *Tratado General de gimnasia artística deportiva*. Paidotribo.

- Torres Pérez, I. L., León Vázquez, L. L. & Hernández Valdés, M. C. (2022). Pedagogía de la iniciación deportiva: Actividades motivacionales para niños en edad escolar (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 19 (2), 280-293.
- Velásquez Giraldo, C. A. & Orrego Noreña, J. F. (2015). Conocimiento pedagógico y didáctico que poseen los entrenadores de la Escuela de Formación Deportiva de la Liga Antioqueña de Gimnasia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 11 (1), 11-30.
- Zevi, S. P. (2000). *Aprendizaje motor: maduración y desarrollo*. Indugraf.

10. ANEXO

10.1. Anexo 1

APELLIDO Y NOMBRE:	EDAD:		
ASPECTOS A EVALUAR	NL	EP	L
DESPLAZAMIENTOS (15 metros)			
1. Corre con acompañamiento de los brazos en forma alternada con las piernas.			
2. Corre sin arrastrar los pies.			
3. Realiza skipping A al ritmo de las palmas.			
4. Diferencia entre el galope y el salticado.			
5. Realiza galope frontal alternando piernas.			
6. Realiza galope lateral cambiando de frente.			
SALTOS			
7. Salto en alto: despegar y recepcionar por la punta del pie.			
8. Salto en alto: utilizar los brazos (abajo y atrás, arriba, abajo y atrás).			
9. Salto en profundidad: adoptar la postura agrupada y extendida.			
10. Salto en altura: saltar a la tapa del cajón (30 cm aprox.) sin apoyo de manos.			
GIROS			
11. Gira 360° sobre los dos pies.			
12. Gira 180° hacia adentro sobre un pie.			
13. Gira 180° hacia afuera sobre un pie.			
ROLIDOS			
14. Se hamaca sobre la espalda tomándose de las tibias, manteniendo el eje.			
15. Se hamaca sobre la espalda apoyando las manos por debajo de los hombros, manteniendo el eje.			
16. Se hamaca sobre la espalda tomándose de las tibias, manteniendo el eje y, se pone de pie manteniendo los pies paralelos.			
APOYOS CON DESPLAZAMIENTOS (10 metros)			
17. Apoya de manera alternada manos y pies: avanzando en cuadrupedia alta.			
18. Apoya de manera alternada manos y pies: retrocediendo en cuadrupedia alta.			
19. Apoya de manera alternada manos y pies: avanzando en cuadrupedia invertida.			

20. Apoya de manera alternada manos y pies: retrocediendo en cuadrupedia invertida.			
21. Apoya de manera alternada manos y pies: avanzando en tripedia.			
22. Avanza con apoyos simultáneos de manos continuado con apoyos simultáneos de pies (liebre).			
23. Apoya las manos con elevación de caderas (conejito).			
24. Apoya las manos a cada lado de una sogá y eleva las caderas y las piernas, apoyando los pies de un lado de la sogá y luego del otro (potrillito).			
APOYOS SOBRE STEP			
25. Apoyo de manos sobre step para saltar sobre él (potrillito).			
26. Apoyo de manos sobre step y elevación de una pierna (despegue).			

APELLIDO Y NOMBRE:	EDAD:		
ASPECTOS A EVALUAR	NL	EP	L
ROL ADELANTE AGRUPADO			
1. Mantiene las caderas elevadas al momento de iniciar el rolido.			
2. Apoya la nuca.			
3. Conserva la postura agrupada durante todo el movimiento.			
4. Se mantiene en la línea de avance al rolar.			
5. Se incorpora del rol adelante sin el apoyo suplementario de las manos a los costados del cuerpo, manteniendo los pies paralelos.			
ROL ATRÁS AGRUPADO			
6. Conserva la postura agrupada durante todo el movimiento.			
7. Apoya las manos por debajo de los hombros.			
8. Mantiene alineada la cabeza al tomar contacto con la colchoneta.			
9. Apoya los pies al finalizar el rol y se pone de pie, evitando el apoyo de las rodillas.			
VERTICAL			
10. La pierna de empuje realiza un paso largo.			
11. La pierna de empuje realiza el paso en línea recta hacia adelante.			
12. Apoya las manos lejos del primer apoyo.			
13. Apoya toda la palma de la mano con los dedos separados y apuntando hacia adelante.			
14. Mantiene los codos extendidos.			

15. Mantiene las piernas extendidas hasta juntarlas en la vertical, luego de que la pierna de empuje abandona el suelo.			
16. Logra la postura extendida.			
17. Desciende primero con la pierna de empuje y luego la pierna de impulso se ubica detrás de la primera, a la vez que se elevan el tronco y los brazos.			
MEDIALUNA			
18. La pierna de empuje realiza un paso largo.			
19. La pierna de empuje realiza el paso en línea recta hacia adelante.			
20. Apoya la primera mano lejos del primer apoyo.			
21. Coloca las manos sobre la línea de avance.			
22. La segunda mano se apoya con los dedos apuntando hacia la primera mano.			
23. Las piernas y las caderas pasan por la línea de la vertical, logrando la postura extendida.			
24. Se logra la mayor abertura de las piernas (al menos 130° de amplitud).			
25. Desciende primero con la pierna de impulso y luego la pierna de empuje se ubica detrás de la primera, a la vez que se elevan el tronco y los brazos, realizando una rotación de 45°.			

10.2. Anexo 2

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO PARA LA INICIACIÓN A LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA CON ENFOQUE PEDAGÓGICO

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Artística es uno de los deportes en los que su iniciación se realiza a edades tempranas, por lo tanto, es necesario garantizar un correcto aprendizaje de la técnica de las destrezas básicas a través de un proceso metodológico progresivo que permita crear una huella motora adecuada en las gimnastas, mediante experiencias positivas y aprendizajes significativos³, es decir, que los conocimientos nuevos se conecten con los que ya poseen, provocando en ellos una reconfiguración y como resultado una integración entre lo nuevo y lo previo, convirtiendo a los conocimientos en más estables y completos, útiles para resolver futuros problemas motrices. Todo esto garantizará una base sólida para continuar con la posterior enseñanza de otros elementos gimnásticos de mayor complejidad a fin de alcanzar el alto rendimiento.

En este deporte, la técnica tiene una finalidad en sí misma, la gimnasta debe adaptarse a un modelo ideal de ejecución de movimientos, es decir, que la técnica está prescrita y predeterminada por modelos, cánones o estereotipos, que son evaluados o valorados por un jurado, siendo esta valoración la que determina el resultado. Como lo que se persigue es la reproducción de un modelo prefijado de la técnica deportiva, el aprendizaje de ésta es por imitación y repetición, con lo cual, las tareas que pueden plantear los entrenadores son de resolución única. Aquí es donde aparecen como herramientas fundamentales las metodologías de los ejercicios o pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica de las destrezas, pero esto no debe aplicarse a modo de receta, sino que debe implementarse acorde a las necesidades de cada gimnasta, teniendo en cuenta: su edad, su capacidad de aprendizaje, experiencias previas, capacidades físicas desarrolladas, nivel de desarrollo motor, etc.

La siguiente propuesta de entrenamiento para la iniciación a la Gimnasia Artística está dirigida a la metodología de las destrezas básicas del aparato suelo (rol adelante, rol atrás, vertical y medialuna), partiendo del afianzamiento de las habilidades

³ Lazo, M. S. (2009). David Ausubel y su aporte a la educación. *Revista Ciencia UNEMI*, 2(3), 20-23.

motoras básicas necesarias para la enseñanza de las habilidades motoras especializadas. Se pretende que sea un material de apoyo o guía para los entrenadores que se dediquen a la iniciación de este deporte.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN

En esta etapa de preparación inicial, se organizan los grupos teniendo en cuenta no sólo la edad, sino que se dividen a las gimnastas según la capacidad motriz y el dominio técnico que posean (Smoleuskiy & Gaverdouskiy, 1996).

Es importante generar el hábito de la repetición de ejercicios, ya que es fundamental para la evolución técnica. Se debe apuntar al dominio con precisión de los técnicas básicas o elementales: roles, vertical, medialuna y sus variantes. Con respecto a la preparación física, se realizan tanto trabajos de preparación física general como específica.

También se debe hacer hincapié al aprendizaje de destrezas sin errores, es más difícil corregir una técnica que enseñarla, ya que lleva tiempo eliminar el esquema motriz erróneo y aprender el adecuado.

En este período, la enseñanza de movimientos debe ser amplia y variada, cuanto más grande sea el acervo motor de la gimnasta, mayores posibilidades tendrá posteriormente de aprender movimientos más complejos de distinta estructura (Pochini, 2017).

A medida que las gimnastas van adquiriendo dominio de su cuerpo, el trabajo en parejas puede resultar muy útil para comprender mejor las técnicas de las destrezas, ya que una forma de aprender es enseñando⁴. Al corregir a una compañera, las gimnastas adquieren mayor conciencia sobre el ejercicio y les puede servir para tener en cuenta aspectos de la técnica cuando la ejecutan.

Además del juego, se puede utilizar la competencia como recurso para aumentar la motivación de las deportistas. En esta etapa se suele llevar a las gimnastas a participar en torneos para que vayan adquiriendo experiencia en estas situaciones. Puede ser una manera de que las familias vayan aprendiendo las reglas del deporte, y también sirve de instancia evaluativa tanto para las gimnastas como para los entrenadores.

Para participar en competencias, las gimnastas deben aprender rutinas o series en cada aparato que están predeterminadas, según el tipo de torneo en el que participen, por alguna entidad como: la Confederación Argentina de Gimnasia, la

⁴ Gisbert, D. D. (2014). *Aprenseñar: Evidencias e implicaciones educativas de aprender enseñando*. Narcea Ediciones.

Federación de una provincia o los organizadores del torneo en cuestión. Si bien deben memorizar secuencias de ejercicios, es importante explicarles el motivo por el cual realizan determinado ejercicio (aprendizaje significativo). Por ejemplo: en el nivel 1 se realiza chassé-battement adelante y en el nivel 2 se realiza chassé-jetté. Lo que se aprende en el nivel anterior sirve de base para el siguiente nivel.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ENTRADA EN CALOR

Durante los primeros entrenamientos, la entrada en calor incluirá aspectos tales como: el reconocimiento del propio cuerpo, su concientización, manejo y dominio, como así también el trabajo sobre nociones del espacio, cuestiones tan importantes para esta disciplina. Además, se afianzarán las habilidades motoras básicas necesarias para enseñar las destrezas gimnásticas. Al mismo tiempo, se prestará especial atención a la introducción progresiva de las deportistas en el mundo de la Gimnasia Artística, lo cual comprende: vocabulario técnico (nombre de los ejercicios), clasificación de los ejercicios, utilidad y función de cada uno, normas de comportamiento para velar por la seguridad de cada gimnasta y para facilitar la enseñanza de las destrezas, uso de los aparatos y elementos del gimnasio, manejo dentro del espacio de entrenamiento, etc. Se considera imprescindible la disciplina y la intelectualización de las gimnastas para su adecuada formación.

A continuación, se mencionarán los contenidos de la entrada en calor anteriormente descripta a grandes rasgos:

- **Movilidad articular y reconocimiento de las partes del cuerpo con sus respectivas posibilidades de movimiento.** En la Gimnasia Artística se busca el dominio total del cuerpo realizando posturas que no son habituales en la vida cotidiana y que implican el control de cada parte del cuerpo. Al principio, las gimnastas suelen presentar dificultades al querer extender sus tobillos o rodillas, sobre todo, cuando no los pueden ver (por ejemplo, en una posición invertida o si una pierna se eleva hacia atrás y la otra debe permanecer extendida y en apoyo). También se les dificulta modificar las curvaturas normales de la columna, ya que en la mayoría de los ejercicios se debe “redondear la espalda” y mantener esta alineación durante la ejecución de las destrezas, que no sólo se logra cuando se tiene la fuerza necesaria, sino que lo más difícil es adquirir la conciencia corporal para lograr la colocación correcta. Se puede trabajar a través de ejercicios simples, de segmentación de las extremidades (mover sólo los dedos de los pies, luego el tobillo, después la rodilla, continuar con la cadera,

etc.), de contraste (“pie de gimnasta” = extender el tobillo, vs. “pie en la playa o mirando la televisión” = relajar o flexionar el tobillo. “Gato enojado” = desde cuadrupedia baja, redondear la espalda, vs. “gato contento” = desde cuadrupedia baja, hiperextender la columna).

El camino informativo a través de los órganos sensoriales del deportista representa el único medio por el cual se puede influenciar la coordinación de movimientos antes, durante o después de la actividad motriz. El desarrollo de la información sensorial (el deportista percibe permanentemente su movimiento, ya que las informaciones transmitidas por los analizadores⁵ llevan a una reflexión de éste) y de la información verbal (explicaciones, indicaciones, correcciones) es sumamente importante en la fase de aprendizaje o entrenamiento, tanto para el deportista como para el entrenador.

Las sensaciones motrices son indispensables para el comando del movimiento, requieren de un análisis y ejercitación conscientes para la educación de la coordinación motora. Es necesario realizar ejercitaciones y observaciones que faciliten la percepción motora, es decir, la concientización de las sensaciones motoras, además es clave que puedan expresarlas verbalmente. Se debe hacer hincapié en las sensaciones más importantes, transmitir las ideas de las sensaciones correctas, regular el flujo informativo para que el deportista pueda procesarlo y estimular la concentración consciente del deportista a través de la motivación.

- **Demostración y reconocimiento de las posturas y posiciones.** Las posturas son las formas que adopta el cuerpo durante un movimiento dado (Sáez Pastor, 2003). Por ejemplo: extendida, agrupada, carpada, en hiperextensión o arco, “botecito” o “bananita”, horcajada, etc. Las posiciones se refieren a los aspectos espaciales, en cuanto a la ubicación, es decir, indica cómo se encuentra el cuerpo en el espacio (Sáez Pastor, 2003). Éstas pueden ser: vertical, horizontal (decúbito dorsal, decúbito ventral, decúbito lateral), en el aire, en suspensión. Luego todo esto será utilizado en la ejecución de las destrezas gimnásticas. Al comenzar con la enseñanza de estos elementos y su terminología, se facilitará la comprensión de los ejercicios gimnásticos y de preparación física, ya que la

⁵ Los analizadores son los sistemas sensoriales que reciben, codifican, transmiten y procesan la información. Los más relevante para la coordinación motora son: analizador kinestésico, táctil, estático, dinámico, óptico y acústico. Cada analizador tiene receptores específicos, vías nerviosas aferentes y centros sensoriales hasta llegar a la corteza cerebral (Meinel & Schnabel, 1987).

gama de posibilidades de ejecución de destrezas adopta las posturas y las posiciones mencionadas. Por ejemplo: el rol adelante agrupado se comienza adoptando una postura extendida en posición vertical, se cambia a una postura agrupada en posición horizontal (decúbito dorsal), para finalizar como se inició. En un ejercicio muy común de preparación física se podría aplicar de la siguiente manera: para hacer un espinal de tronco y piernas simultáneo, se alterna la postura extendida con la postura en arco o hiperextendida manteniendo la posición decúbito ventral.

- **Demostración y reconocimiento de nociones espaciales.** Es fundamental trabajar sobre uno de los contenidos de la capacidad perceptiva que es el espacio, cuyas nociones son: orientación y situación (Zevi, 2000). Dentro de la orientación se encuentran la distancia (cerca, lejos, intermedia), las direcciones (hacia: arriba, abajo, adelante, atrás, derecha, izquierda, alrededor) y las trayectorias (curvas, rectas, onduladas, quebradas, a nivel del suelo, aéreas, con toques alternados en el suelo). La situación incluye: ubicación (arriba de, debajo de, cerca de, lejos de, adentro, afuera, adelante de, atrás de, a la derecha de, a la izquierda de), agrupación y dispersión (juntos, separados, rondas, hileras, filas, esquinas, grupos por cualidades), y evoluciones (combinación de la anterior). A su vez, el movimiento se da en tres niveles: alto, medio y bajo (Fernández Díez & Arias García, 2013). El nivel alto corresponde a los movimientos en los que el cuerpo está de pie, en puntas de pie o saltando; en el nivel medio se encuentran aquellos movimientos corporales que se realizan en posición sentada, en cuclillas o de rodillas; y en el nivel bajo están los movimientos en los que el cuerpo se encuentra en posición horizontal.

La identificación de posturas, posiciones y nociones espaciales se puede trabajar a través de juegos⁶ como una forma motivante y significativa de aprender y asimilar tanto el movimiento como la nomenclatura. También es una forma de que los entrenadores evalúen el aprendizaje.

- **Afianzamiento de habilidades motoras básicas.** Dentro de la entrada en calor se incluyen distintos desplazamientos que luego servirán para el aparato salto o para las rutinas de suelo: ejercicios para corregir la técnica de carrera (skipping

⁶ Ver ejemplos en: Muñoz Rivera, D. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, (130).

A, skipping B, kosako, zancadas), galopes y saltcados en diferentes direcciones. Otras habilidades que se realizan son: variantes de saltos, giros, apoyos y rolidos. Los saltos y los giros servirán como introducción a los elementos gimnásticos de las series, y los apoyos y rolidos, como introducción a los elementos acrobáticos. Es importante que se fomenten estos movimientos básicos, ya que al ser los que componen las técnicas deportivas, constituyen la condición necesaria para un adecuado desarrollo deportivo. Para que un individuo sea hábil motrizmente, debe haber adquirido las habilidades motoras básicas en su acervo motor (Zevi, 2000).

- **Ejercicios de preparación física.** Se seleccionan aquellos ejercicios que permiten trabajar la fuerza específica. También se aprovecha este momento para repasar las posturas y posiciones, que los ayudarán a realizar correctamente los ejercicios. Además, es importante señalar qué utilidad tiene cada uno de éstos para el logro de las destrezas gimnásticas que se quieren alcanzar. Por ejemplo: si a las gimnastas se les dificulta comprender cómo hacer abdominales agrupados correctamente, una forma de simplificarlos es indicarles que realicen una postura extendida en posición decúbito dorsal, que luego pasen a la postura agrupada quedando sólo los glúteos en contacto con el suelo y continúen alternando esas posturas la cantidad de veces solicitada. Se les explica que a medida que vayan adquiriendo fuerza, podrán alternar la postura de “botecito” con la postura agrupada, lo cual implica una dificultad mayor. Que las gimnastas se apropien de la terminología no sólo permite agilizar la explicación de las consignas (qué hay que hacer), sino que ayuda a comprender la realización de los ejercicios (cómo hay que hacer).
- **Elementos básicos de danza clásica.** La Gimnasia Artística toma muchos elementos de la danza clásica. La entrada en calor es un buen momento de la sesión de entrenamiento para repasar los elementos básicos de la danza y los que más se utilizarán, aunque sea en esta etapa de iniciación. Por ejemplo: las posiciones de brazos y de piernas, demi plié, relevé, cou de pied, passé, battement, arabesque, assemblé, jetté.
- **Trabajo de flexibilidad.** Se realiza una serie de ejercicios específicos, pero no se sostienen más de 30 segundos. Se puede comenzar con la flexión de tronco al frente, utilizando variantes como realizarlo desde sentado, de pie, primero con una pierna, después con la otra, con ambas piernas etc. Se puede continuar con las tres posiciones de aberturas de piernas, que incluyen el plano sagital y

frontal. Y se puede finalizar con los puentes (previo a realizar esta postura, es recomendable hacer movilidad de hombros y elongar los Cuádriceps, para no resentir la zona lumbar).

TRABAJO PRINCIPAL POR DESTREZA

Rol adelante y rol atrás

Mostrar a las gimnastas un rol adelante y un rol atrás para que sepan que todo lo que harán a continuación tendrá como finalidad lograr esa destreza. (Véase descripción técnica de estas destrezas)⁷.

PASOS METODOLÓGICOS	OBSERVACIONES
Hamaquita tomándose de las tibias.	Aprovechar este ejercicio para trabajar la conciencia corporal y al mismo tiempo la fuerza de Abdominales. Indicar la correcta colocación de la cabeza: flexionar el cuello de manera que el mentón contacte con el pecho, y no mirar hacia los costados.
Hamaquita con apoyo de manos, manteniendo los codos cerrados y la postura agrupada.	Indicar la correcta colocación de las manos (apoyar las manos por debajo de los hombros, manteniendo los dedos extendidos, separados y apuntando hacia los hombros). Mantener las piernas agrupadas evitando separar los muslos del abdomen y del pecho. Preguntar a las gimnastas a qué parte del rol adelante se parece la hamaquita. ¿Y del rol atrás?
Desde posición de pie, flexionar las rodillas y realizar la hamaquita con apoyo de manos, manteniendo los codos cerrados, y ponerse de pie al volver.	Primero, se puede realizar con un desnivel (por ej.: pila de colchonetas) para facilitar la fase final. Luego se irá disminuyendo este desnivel hasta que logre hacerlo en una misma superficie. El objetivo es que pueda pararse manteniendo los pies juntos (no apoyar las manos en el suelo no cruzar piernas o

⁷ Palmeiro, M. A. & Pochini, Mariano (2013). La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Stadium: Buenos Aires, Argentina, pp. 45-50, 71-76.

	apoyar las tibias). Para esto se deben acercar los talones a los glúteos. También se pueden poner de a dos y ayudarse a levantarse: se colocan enfrentadas y una ayuda a la otra dándole las manos para que se ponga de pie. Preguntar a las gimnastas qué parte/s del rol adelante están practicando con este ejercicio. ¿Y del rol atrás? ¿Qué parte nos faltaría trabajar?
Flexionar los brazos desde postura carpada, manteniendo los codos cerrados para que trabajen los Tríceps, empujar el suelo e intentar ponerse de pie con los brazos en 5ta posición.	Es fundamental trabajar esto, ya que un error muy común es que se abran los codos y no se empuje con la contracción de Tríceps. Esto produce dolores en el cuello y una desviación del cuerpo con respecto a la línea de avance. Otros aspectos a tener en cuenta son: el apoyo de las manos (los dedos deben estar extendidos, separados y apuntando hacia adelante) y la posición de la cabeza (el cuello debe flexionarse de manera que mentón contacte con el pecho y la nuca se dirija hacia el suelo).
Carretilla + rol adelante o cuadrupedia alta sobre superficie elevada (cajón) y rolar en el extremo.	Una de las partes donde el miedo puede condicionar la realización del rol adelante, es cuando se debe “esconder la cabeza” y apoyar la nuca, ya que esta rotación puede desorientar al ejecutante. Al elevar el centro de gravedad sobre sus hombros, estos ejercicios facilitan la rotación. En la carretilla, la gimnasta sólo tiene que pensar en los que tiene que hacer con los brazos y la cabeza porque las piernas se las está sosteniendo el entrenador. El ejercicio anterior puede ayudar a acostumbrarse a la inversión del cuerpo, otra opción podría ser utilizando un elemento auxiliar de suspensión como, por ejemplo, una paralela de poca altura. Se apoya el abdomen y las manos en el barrote, flexiona el tronco y trata de observar lo que hay al otro lado. El

	entrenador debe cuidar a la gimnasta (canal táctil) durante todo el ejercicio para que se sienta segura.
Rol adelante / rol atrás sobre plano inclinado.	El peso a soportar sobre las muñecas y el cuello se reduce en el plano inclinado, de acuerdo a la altura y a la longitud del mismo, facilitando así la rotación.
Rol adelante / rol atrás con pila de colchonetas.	Una vez que las gimnastas logran realizar el rolido, la salida se puede facilitar realizando la destreza sobre una pila de colchonetas (depende de la altura de la deportista) y apoyando los pies debajo del desnivel. Esto les permita ponerse de pie correctamente, ya que el recorrido es menor (centro de gravedad más alto). Tener en cuenta, que en el caso del rol atrás, las manos deben apoyarse debajo del desnivel para evitar dolor en el cuello.
Rol adelante / rol atrás sobre la misma superficie.	Para ejecutar la destreza completa no es obligatorio haber realizado todos los pasos anteriores. El entrenador irá observando lo que necesita cada gimnasta para lograr el ejercicio y según ese diagnóstico irá indicando la metodología a realizar.

Vertical

Es la principal destreza de la Gimnasia Artística, ya que para continuar aprendiendo acrobáticos más complejos, la mayoría necesita del dominio de la vertical para su correcta ejecución.

Mostrar a las gimnastas una vertical para que sepan que todo lo que harán a continuación tendrá como finalidad lograr esa destreza. (Véase descripción técnica de estas destrezas)⁸.

PASOS METODOLÓGICOS	OBSERVACIONES
Ejercicio de alineación postural: cuadrupedia baja con anteversión y	Dar indicaciones sobre el apoyo de las manos, cómo deben estar los codos y los

⁸ Palmeiro, M. A. & Pochini, Mariano (2013). La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Stadium: Buenos Aires, Argentina, pp. 93-100.

retroversión de pelvis con retracción y protracción escapular (“gato enojado” - “gato contento”).	hombros (los dedos de las manos hacia adelante y separados, los codos extendidos, los hombros sobre las muñecas). Con este ejercicio se busca reconocer la correcta postura del tronco y de los miembros superiores para la vertical.
Ejercicio de alineación postural: plancha sobre antebrazos o sobre manos, según pueda cada deportista.	Se puede partir del “gato enojado” y extender las piernas hacia atrás para lograr la postura.
Desde posición de pie, flexión de tronco al frente con apoyo de manos y avanzar con las mismas hasta llegar a la plancha y regresar a la inversa.	Si la flexibilidad de la cadena posterior lo permiten, los pies deben mantenerse juntos, de lo contrario, pueden separarse. Mantener los codos extendidos durante todo el ejercicio. Una manera de que las gimnastas recuerden la postura correcta es decirles que piensen en “hacer gato enojado”. Por eso es importante que trabajen los ejercicios de alineación postural.
Ejercicio de alineación postural: “Barquitos en pared”. Decúbito dorsal con las piernas elevadas formando un ángulo de 90° entre el tronco y las piernas. Apoyar las mismas sobre la pared, colocar los brazos en quinta posición. Subir los pies por la pared hasta despegar los glúteos del suelo. Sostener la postura entre 5 y 10 segundos.	Es una manera sencilla de lograr la postura de la vertical.
Secuencia de equilibrios: arabesque y paloma con brazos en segunda posición, y balanza con brazos en quinta posición desde cuarta posición de piernas (entrada de vertical). Mantener cada	Este ejercicio puede servir para practicar el equilibrio que se requiere para la entrada de la vertical. y fortalecer la musculatura de la pierna de empuje. Aunque en esta etapa se sugiere trabajar

postura al menos 3 segundos e ir pasando a la siguiente sin desequilibrarse.	con ambos laterales en todos los ejercicios que se puedan.
“Agujas” desde posición de pie apoyando las manos y una pierna sobre el step. Regresar a la posición inicial luego de cada elevación de pierna.	Este ejercicio puede servir para fortalecer la musculatura de la pierna de empuje. Aunque en esta etapa se sugiere trabajar con ambos laterales en todos los ejercicios que sean posibles.
Apoyar los pies sobre el step y las manos sobre el suelo dirigiendo la mirada hacia las manos: flexionar las piernas (postura agrupada), luego extender las piernas y elevar caderas (postura carpada) manteniendo los brazos extendidos con el apoyo correcto de manos.	Con este ejercicio se busca que las gimnastas empiecen a trabajar la inversión del cuerpo y comprendan la alineación de las articulaciones (hombros sobre muñecas, cadera sobre hombros). Además, empezarán a sentir el peso del cuerpo sobre los brazos.
Apoyar las manos sobre el step dirigiendo la mirada hacia las mismas, y los pies sobre el suelo: saltar elevando la cadera, dejando las piernas extendidas.	Durante un segundo las gimnastas podrán sentir todo el peso de su cuerpo sobre los brazos.
“Conejitos”.	Una vez que sepan colocar la cadera sobre los hombros, podrán practicar este ejercicio.
Colocarse de espaldas a la pared a unos 2 metros aproximadamente, retroceder en cuadrupedia y subir los pies por la pared hasta lograr extender las piernas. La altura que logren dependerá de las posibilidades de cada deportista. Sostener la postura entre 5 y 10 segundos.	Este ejercicio es fundamental para practicar la postura de la vertical y para acostumbrarse a mantener el peso del cuerpo sobre los brazos, por eso es importante que vayan aumentando el tiempo de sostén. Para lograr esto se debe dar la indicación de “empujar el suelo con las manos y buscar con las puntas de los pies hacia arriba”.

“Cuadrado”: subir los pies al cajón y retroceder con las manos hasta formar un cuadrado, alineando caderas, hombros, codos y muñecas.	En el caso de que se dificulte lograr la postura, se puede utilizar una colchoneta chica, colocarla verticalmente e indicar al deportista que toque la misma con toda la espalda. Con este ejercicio también se busca la comprensión de la alineación de las articulaciones.
“Cuadrado - aguja”.	Si la deportista logra la postura de cuadrado, puede elevar una pierna a la vez buscando alinear la rodilla y el tobillo con el tronco y los brazos.
“Cuadrado - vertical”.	Si la deportista logra la postura de cuadrado con aguja, el entrenador la puede ayudar a subir la otra pierna logrando la postura de vertical. Sostener la postura mientras que se le indica que sienta cómo se encuentran las distintas partes de su cuerpo.
“Despegues” con step: realizar la entrada de vertical, apoyar las manos sobre el step y elevar una pierna, mientras la otra impulsa y se despegas del suelo. Regresar a la cuarta posición de piernas y quinta posición de brazos.	Si la gimnasta puede regresar sin dificultades a la cuarta posición de piernas y quinta posición de brazos luego de realizar el despegue, puede probar el ejercicio sin step.
Vertical con ayuda.	Es preferible que la deportista realice la vertical con ayuda en lugar de realizarla contra la pared, ya que tiende a tomar una postura arqueada, en lugar de extendida, lo que dificulta su posterior corrección. Si sus capacidades físicas todavía no le permiten realizar la vertical aun con ayuda, deberá insistir en los ejercicios de

	alineación postural, barquitos, postura en la pared y “cuadrado”.
Vertical sin ayuda.	Para ejecutar la destreza completa no es obligatorio haber realizado todos los pasos anteriores. El entrenador irá observando lo que necesita cada gimnasta para lograr el ejercicio y según ese diagnóstico irá indicando la metodología a realizar.

Medialuna

Para realizar correctamente esta destreza es necesario haber aprendido la vertical, ya que la medialuna es un pasaje por la vertical con las piernas separadas frontalmente. Además, es necesario trabajar la flexibilidad para lograr la amplitud de piernas de 180°.

Mostrar a las gimnastas una medialuna para que sepan que todo lo que harán a continuación tendrá como finalidad lograr esa destreza. (Véase descripción técnica de estas destrezas)⁹.

PASOS METODOLÓGICOS	OBSERVACIONES
“Potrillito” apoyando las manos sobre una superficie elevada.	Se realiza este ejercicio como introducción al movimiento global de la medialuna.
“Medialuna plato” apoyando las manos sobre una superficie elevada.	Se realiza este ejercicio para que la gimnasta entienda el movimiento global de la medialuna (orden de apoyos: pierna-mano-mano-pierna-pierna).
Elongación de Glúteo medio.	El Glúteo medio es el principal abductor de cadera, que es el movimiento que se necesita para separar las piernas en la

⁹ Palmeiro, M. A. & Pochini, Mariano (2013). La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Stadium: Buenos Aires, Argentina, pp. 109-116.

	medialuna. Para lograr esto, también se necesita que los Aductores se elonguen. Al elongar el antagonista de los Aductores (Glúteo medio) se logrará mayor flexibilidad en ellos.
Inclinaciones laterales de tronco con elevación lateral de piernas (battement lateral)	Se pueden realizar apoyando las manos en la pared. En este caso, indicar el correcto apoyo de las manos (los dedos de la primera mano que apoya apuntan hacia arriba y los de la segunda, hacia abajo). Los codos deben mantenerse extendidos. Es un buen ejercicio para fortalecer el glúteo medio. También se puede realizar sin pared, balanceando el cuerpo hacia un lateral y hacia el otro de manera alternada, y sin perder la postura extendida.
Inclinaciones laterales de tronco apoyando una pierna (hacia el lateral) en una superficie elevada	Este ejercicio también se puede realizar con una ayuda (una mano sostiene el tronco y la otra mano, la pierna). En este caso, la gimnasta puede complejizar el ejercicio inclinándose hasta llegar con las manos cerca del suelo. El entrenador o quien esté ayudando, elevará la pierna de la gimnasta según la flexibilidad que tenga. Lo importante es no perder la postura extendida (evitar la flexión de cadera).
Juntar y separar piernas frontalmente desde la posición decúbito dorsal y decúbito ventral manteniendo los brazos extendidos hacia arriba y las manos apoyadas sobre la pared con los dedos enfrentados (apoyar el tronco sobre un	Con estos ejercicios se trabaja la fuerza del glúteo medio, abdominales y espinales. Además, sirve para indicar a las gimnastas que tomen conciencia de la postura que deberán mantener en la medialuna (cómo se encuentran las

step para facilitar el movimiento de las piernas)	manos, los brazos, la cabeza, el tronco, las piernas, los pies). Explicar que lo que cambia es la posición: en estos ejercicios es horizontal y en la medialuna la posición es vertical, pero la postura es la misma.
Postura de vertical en pared separando una pierna (abducción): colocarse de espaldas a la pared y subir los pies por ésta hasta lograr extender las piernas.	Este ejercicio ya debe haberse practicado durante el aprendizaje de la vertical. Es importante que, al mover la pierna no se modifique la postura del cuerpo. Se puede colocar un elemento auxiliar para utilizar como referencia para apoyar el pie de la pierna que se separa. Realizar el ejercicio primero con una pierna y luego con la otra.
Vertical con abertura frontal	El entrenador cuida la vertical y luego ayuda a separar las piernas frontalmente. Sostiene unos segundos para que la gimnasta sienta cómo está su cuerpo en el espacio (sentido kinestésico). También se puede hacer balanceando el cuerpo hacia un lado y hacia el otro, liberando la mano del lado contrario al que se inclina el cuerpo. Esto ayuda a acostumbrar al movimiento de la medialuna manteniendo la postura correcta.
Medialuna con plano frontal.	En la mayoría de los obligatorios la medialuna comienza con la misma entrada que la vertical y con salida dorsal, por lo cual el ejercicio pasa por los 3 planos, esto complejiza la destreza. Para simplificarla, durante la etapa de aprendizaje se pueden eliminar dos planos y utilizar sólo el plano frontal.

Medialuna con apoyos en diferentes niveles: apilar colchonetas y comenzar la destreza arriba de éstas, apoyar la primera mano arriba y la segunda mano debajo de las colchonetas.	El desnivel le da tiempo a la gimnasta a pensar en el segundo apoyo de la medialuna. Prestar atención al apoyo de las manos: es importante que la segunda mano dirija los dedos hacia el lugar de inicio, si lo hace al revés puede provocar dolor en la muñeca.
Medialuna sobre la misma superficie.	Para ejecutar la destreza completa no es obligatorio haber realizado todos los pasos anteriores. El entrenador irá observando lo que necesita cada gimnasta para lograr el ejercicio y según ese diagnóstico irá indicando la metodología a realizar.

ELONGACIÓN FINAL

Es importante que desde los primeros entrenamientos se genere el hábito de elongar al finalizar el mismo. Además de que es necesario el trabajo de flexibilidad en este deporte y es la parte del entrenamiento donde se puede desarrollar la misma, ya que se mantiene durante más tiempo cada ejercicio (aberturas, plegados, empeines, hombros, puente, etc.), se aprovecha este momento para que las gimnastas, junto con su entrenador, realicen una autoevaluación de lo trabajado en la sesión: qué se realizó, por qué, para qué, qué fue lo más difícil y por qué, qué fue lo que más les gustó, etc.).

EJEMPLO DE FORMA DE TRABAJO

La forma de organizar el entrenamiento dependerá de cada entrenador, las condiciones del espacio, cantidad de materiales y características de los grupos, pero una alternativa para el trabajo principal puede ser el trabajo por estaciones (circuito) ya sea por tiempo o cantidad de repeticiones. Para ciertos trabajos de la entrada en calor se puede utilizar el recorrido. Se deben tener en cuenta los tiempos de recuperación en el entrenamiento. Evitar organizar hileras de muchas gimnastas, ya que puede provocar un exceso de las pausas entre ejercicios y desconcentración. Se recomienda armar grupos de trabajo de máximo 6 gimnastas por entrenador.