

La preparación coreográfica de la Gimnasia Artística en la iniciación deportiva

The choreographic preparation of Artistic Gymnastics in sports initiation

Idalmis Aleida Rivera-Hernández ¹; Sonia Veitía-Fernández ²; Jorge Luis García-Collado ³

¹ Ms.C. Profesor Instructor. INDER Municipal. Combinado Deportivo Centro Guantánamo. Cuba.

² Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.

³ Ms.C. Profesor Auxiliar. Universidad de Guantánamo. Cuba.

Email:

aleidahr@cug.co.cu

zoniamargarita@cug.co.cu

jorgegc@cug.co.cu

Fecha de recepción: 22 de enero de 2022

Fecha de aceptación: 3 de marzo de 2022

RESUMEN

La presente investigación, responde a la necesidad de dirigir el proceso de entrenamiento, en especial, la preparación coreográfica de la Gimnasia Artística femenina en la iniciación deportiva. La aplicación de métodos y técnicas científicas permite constatar que no son suficientes los estudios acerca de esta preparación con vista a mejores resultados en competencias desde las edades tempranas. Para resolver tales limitaciones se propone una metodología a partir de la reorganización de los ejercicios con indicadores para su evaluación. Se valoró la pertinencia de la metodología. Además, se aprecian resultados palpables lo cual constituye una valiosa referencia en los momentos actuales.

Palabras clave

Gimnasia artística; Preparación coreográfica; Metodología; Iniciación deportiva; Coreografía.

ABSTRACT

The present investigation responds to the need to direct the training process, especially the choreographic preparation of women's Artistic Gymnastics in sports initiations. The application of scientific methods and techniques allows us to verify that there are not enough studies about is preparation with a view to better results in competitions from an early age. To achieve such limitations a methodology is proposed based on the reorganization of the exercises with indicators for their evaluation. The relevance of the methodology was assessed. In addition, palpable results are appreciated, which constitutes a valuable reference at the present time.

Keywords

Women's artistic gymnastics; Choreographic preparation; Methodology; Sports initiations; Choreographer.

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Artística, como esfera de especialización deportiva, tiende al logro de la maestría deportiva. Constituye un índice de eso la calidad de la ejecución de los ejercicios, basada en un mayor o menor grado de perfeccionamiento de capacidad de dominar el cuerpo propio. Cuanto más complicados son los ejercicios y cuanto más elevada es la calidad de su ejecución, más perfecta es su maestría y mejores los resultados que alcanza el gimnasta. Puni, A.Z (1970).

Los avances y procesos de búsqueda de metodologías más eficaces para la enseñanza-aprendizaje son uno de los tópicos más investigados en el campo de la pedagogía deportiva y del entrenamiento, no obstante, persiste la idea de muchos entrenadores que, para llevar a cabo el proceso de entrenamiento, sólo se requiere el dominio de las habilidades profesionales inmersas en la preparación del deportista. Por ende, según las características de la Gimnasia Artística practicada en Cuba, estas valoraciones son confrontadas al reconocer que su organización metodológica y estructural aún sigue quedando aislada desde el punto de su limitada representatividad y nivel de participación respecto del resto de los deportes en el país, ocasionando cierta disparidad sobre los niveles de asimilación, comprensión y preparación de las gimnastas para su desempeño.

Dentro de los argumentos que sostienen la investigación, está el hecho de considerar el acceso a la preparación de profesores, a activistas y ex atletas sin una completa formación académica, científico y deportiva especializada en esta actividad, mayormente provenientes de otros deportes o de recién graduados en la Escuela de Perfeccionamiento de Educación Física; y que por lo general se han afianzado en los modelos de enseñanza-aprendizaje basados en la metodología tradicional, técnica o mecanicista, sin introducir metodologías alternativas, tácticas o comprensivas.

Por lo que, se ha descuidado la eficacia de la actividad metodológica al no garantizarse una interrelación de saberes a partir de un continuado distanciamiento entre el necesario respaldo de una interconexión teoría y práctica en sustento del nivel comprensivo durante el proceso de entrenamiento, dando paso a la improvisación de métodos, procedimientos, planificación y evaluaciones por parte de los entrenadores.

La Gimnasia Artística es una disciplina que exige al deportista unas condiciones físicas excepcionales, y que consiste en la realización de una composición coreográfica. Elegancia, destreza y acrobacia son algunas de sus características. La coreografía se debe desarrollar de

forma tal que un movimiento fluya suavemente hacia el siguiente con contrastes de velocidad e intensidad. Domínguez, Brito & Ayala, (2014); Universidad de Cuba y de Ecuador.

En correspondencia, la investigación en curso, precisa considerar el significado de un proceder teórico de la coreografía, a partir de la metodología, centrada en la clase, estructuralista, comprensiva y constructivista que promueven el uso de estilos de enseñanzas que implican cognitivamente al gimnasta mediante el empleo del descubrimiento y la resolución de problemas, donde el entrenador es el conductor del proceso de preparación técnica y las gimnastas las protagonistas principales, alejando la alta incidencia del tratamiento indiscriminado y exacerbado de la práctica sin un consecuente respaldo teórico conceptual, reflejándose en un proceso no específicamente significativo y motivador para el espectador.

Sin embargo, la experiencia práctica del autor de esta tesis en este contexto, le permite constatar que la planificación de la coreografía en la iniciación deportiva, es insuficiente en el Programa Integral de Preparación del Deportista (2017-2020). De ahí, las limitaciones para su adecuada atención, lo cual repercute de forma negativa en la planificación de las clases en las que se tiene en cuenta la coreografía para la iniciación deportiva.

Por lo que es necesaria una correcta preparación coreográfica para cada uno de los eventos, que se evalúan en estas edades, la cual incide en la evaluación competitiva, y juega un papel fundamental en la técnica corporal y forma parte de la valoración de las dificultades en cada rutina de ejercicios, de igual forma enriquece las posibilidades comunicativas donde debe mostrarse los enlaces técnicos, estéticos y emocionales, ya que la adecuada postura, estilo, elegancia y cualidades artísticas hacia esta disciplina deportiva, comienzan a manifestarse desde edades tempranas.

Previo al análisis de cómo perfeccionar los procedimientos metodológicos en un proceso de desarrollo motriz durante las clases, se asume confrontar una metodología, explicitando cómo se han de impartir y utilizar teniendo presente el ideal pedagógico y profesional y formas precisas que aporten calidad al trabajo realizado y ofrezcan garantías científicas en los resultados obtenidos.

Además de la comprobación del estudio diagnóstico y a partir del análisis documental del Programa Integral de Preparación del Deportista (2017-2020), otros documentos normativos de la Gimnasia Artística como: folletos, orientaciones metodológicas, entrevista a entrenadores y coreógrafas, admiten que la preparación coreográfica es insuficiente en la etapa de iniciación deportiva de este deporte. De esta manera que se corroboran las limitaciones: En dicho

programa son insuficientes las indicaciones para la preparación coreográfica en la etapa inicial deportiva, también las metodologías diseñadas con enfoques interdisciplinarios con ejercicios opcionales con vista a mejorar los resultados en las competencias. Además de limitaciones en los ejercicios coreográficos desde la educación musical que suplan los que vienen en idioma francés.

Por lo que se declara como situación problemática: deficiencias en la preparación coreográfica, que trae consigo el inadecuado resultado de las gimnastas a las exigencias actuales marcada en diferentes contextos competitivos.

Teniendo en cuenta estas limitaciones, se evidencia como contradicción fundamental la falta de correspondencia entre la diversidad de contenido teórico y práctico de la preparación coreográfica y la no consideración de estos contenidos en el proceso de preparación coreográfica en las edades iniciales para este deporte.

Declarando como problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la preparación coreográfica de la Gimnasia Artística femenina en la etapa de iniciación deportiva? Y el objeto de estudio: el proceso de la preparación técnica de la Gimnasia Artística femenina. Trazándose como objetivo: Elaborar una metodología para la preparación coreográfica de la Gimnasia Artística femenina en la etapa de iniciación deportiva; el campo de acción: La preparación coreográfica de la Gimnasia Artística femenina en la etapa de iniciación deportiva. Y la hipótesis: Si se aplica una metodología para la preparación coreográfica que permita mejorar las direcciones del entrenamiento de base en la categoría 6-8 años del sexo femenino en correspondencia con las particularidades físicas y psicológicas donde se transforma la preparación técnica, entonces se puede lograr mejor desempeño en las gimnastas. Para la realización del pre-experimento de esta investigación, se utilizó una población de 12 gimnastas del sexo femenino en las edades comprendidas entre 6 y 7 años, con una experiencia en el deporte de 3 años. La muestra a utilizar fue seleccionada a partir del método conglomerado y es coincidente en el 100 % de la población, en la misma la talla de las muestras oscilan entre 1,45 y 1,23 centímetros y el peso corporal es entre 15 y 18 kilogramos. Para llevar a cabo la etapa fenomenológica del pre-experimento, fueron entrevistados 12 profesores del deporte, de ellos: 10 son entrenadores (4 categorizados con árbitros municipales, 4 provinciales y 2 nacionales) y las 2 metodólogas del deporte que representa el 100% de la muestra seleccionada.

MÉTODOS

Se concibió la elaboración de una metodología y el objetivo de la misma es describir el proceder teórico-metodológico para la preparación coreográfica en las clases de Gimnasia Artística categoría 6-8 años en virtud de las exigencias del deporte actual.

Entre los métodos teóricos tenemos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, modelación, sistémico-estructural-funcional. Los métodos empíricos: observación, análisis documental, entrevista grupal, pre-experimento, encuesta, talleres de opinión crítica y socialización, criterio de expertos. Métodos estadísticos-matemáticos: la medición, estadística descriptiva, estadística inferencial de Kendall y de Wilconxon.

Según el resultado del diagnóstico de la entrevista aplicada a los entrenadores de la categoría, el 100 % coinciden con la necesidad de aplicar nuevas formas y tratamiento a los ejercicios en la coreografía. En el caso de las gimnastas se le aplicó una encuesta donde todas coinciden con la necesidad de buscar alternativas para mejorar la coreografía en los escenarios de competencias. Además de los referentes teóricos-metodológicos asumidos los autores coinciden que es importante la gimnasia con el niño y realizar un trabajo pedagógico y de investigación para elevar los niveles requeridos de la reserva deportiva y su influencia en las particularidades fisiológicas y bioquímicas en estas edades. Teniendo en cuenta la planificación de los entrenamientos y la concepción desarrolladora de la enseñanza deportiva, estos coinciden en que el trabajo para estas edades debe ser sistemático para buscar el impacto deseado en el logro de altos resultados deportivos. Y para la concepción del entrenamiento coinciden en que hay que buscar documentos con una estructura científica para mejorar el rendimiento deportivo en estas edades.

Anexo 1

Metodología para la preparación coreográfica

Subsistema teórico

Determinación del contenido de la Metodología

Exigencias técnicas ----- Características psico-funcionales

Etapas a seguir en la preparación coreográfica

Subsistema metodológico

Proyección de los profesores

Diagnóstico de la necesidad ----- Diseño de la Metodología.

de superación para la superación.

Planificación y organización de la Metodología.

Subsistema práctico

Desarrollo de la competencia.

Aplicación -----Control y evaluación.

Despliegue exitoso del entrenador de la Gimnasia Artística de la preparación coreográfica en la categoría 6-8 años.

Anexo 2

Etapas de la Metodología para la preparación coreográfica, categoría 6-8 años.

Objetivo general: contribuir al desarrollo de la preparación coreográfica en los entrenadores de la Gimnasia Artística femenina de la categoría 6-8 años para mejor desempeño competitivo.

Planeación e instrumentación de la Metodología

Etapas

Primera etapa. **Diagnóstico:** Objetivos, requerimientos y acciones a desarrollar.

Segunda etapa. **Planificación:** Planificar las acciones para al desarrollo de la preparación coreográfica.

Tercera etapa. **Ejecución:** Ejecutar las acciones para al desarrollo de la preparación coreográfica.

Cuarta etapa. **Control y evaluación:** Control y evaluación del proceso formativo.
Retroalimentación de todas las etapas.

RESULTADOS

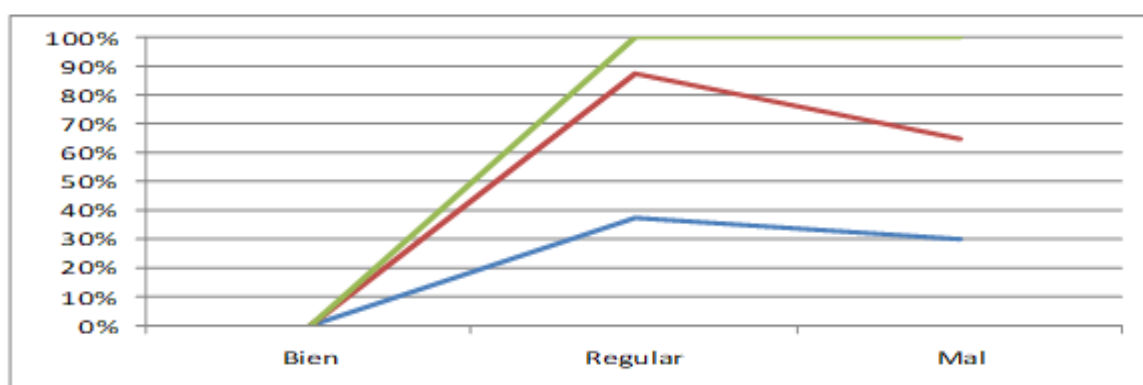
El procesamiento de la información en aras de determinar la posible efectividad de la metodología, y obtener una consideración que constate su aprobación para las condiciones actuales del proceso de entrenamiento. Evidenció un significativo consenso de criterios superior al 80% de los especialistas al evaluar de muy adecuado los aspectos relacionados con el logro de los objetivos, la precisión de los procedimientos y acciones, correspondencia de las tareas a las particularidades de la iniciación deportiva en la gimnástica, su claridad y aplicabilidad. En los aspectos sobre la novedad y la exigencia relacionada, se le otorgaron la categoría de bastante adecuado con promedios importantes.

Anexo 3



Anexo 4.

Resultado de la encuesta.



Anexo 5.

Resultado final de la encuesta.

Antes						Después					
A	%	BA	%	I	%	A	%	BA	%	I	%
3	3,5	2	2,4	80	94,1	83	97,6	2	2,4	0	0
2	2,4	56	65,9	8	9,4	85	100,0	0	0,0	0	0
7	8,2	2	2,4	80	94,1	75	88,2	10	11,8	0	0
0	0,0	75	88,2	10	11,8	75	0,0	10	0,0	0	0
12	14,1	43	50,6	20	23,5	78	91,8	22	25,9	0	0
23	27,1	47	55,3	15	17,6	84	98,8	2	2,4	0	0

Anexo 6.**Resultado del criterio de los expertos.**

Nº	Aspectos valorados por los expertos	Criterios valorativos		
		Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado
1	Coherencia de la metodología	30	0	-
2	Subsistemas de la metodología	30	0	-
3	Relaciones que existen entre los subsistemas	28	2	-
4	Estructuración de fases y acciones didácticas	28	2	-
5	Relaciones entre etapas y acciones	28	2	-
6	Factibilidad de la metodología a partir de su implementación	28	2	-
	Novedad de la propuesta	30	0	-

DISCUSIÓN

Con respecto a la preparación de la coreografía en la Gimnasia Artística, un argumento valioso a discernir es el necesario nivel de integración de elementos poco fortalecidos según observaciones realizadas en la organización pedagógica, entrenamientos y competencias oficiales. Sobre esta base al entrenador le corresponde propiciar en su entorno, el respaldo conceptual teórico, y facilitar la coherencia pedagógica en la práctica sistemática reconociendo que, de no edificar un conocimiento práctico consecuente, persistirían las falencias en el desarrollo de un proceso de entrenamiento significativo y en base a la realidad.

Por otra parte Schwabowski, Joseph (2012) plantea que toda composición gimnástica deberá tener en cuenta las leyes compositivas del montaje coreográfico: la unión racional de los

elementos difíciles y sencillos, la secuencia adecuada en el ordenamiento de los elementos, la tendencia estética de la composición y la técnica deportiva.

En conclusión, para que el entrenador logre desarrollarse profesionalmente en su intervención en el proceso de entrenamiento en la Gimnasia Artística, debe situarse en disposición de alcanzar altos niveles de coherencia entre la teoría que imparte y conoce, y la práctica que promueve, donde las relaciones derivadas deben sostener vías de acceso al conocimiento y la acción de forma permanente, acelerar las relaciones especializadas profesional y cultural con la propia práctica, a favor del crecimiento y desarrollo en la formación de la gimnasta del presente y futuro.

El análisis realizado por el autor, permite asumir la búsqueda del perfeccionamiento del proceso de entrenamiento y adjudicar a la Gimnasia Artística la necesidad de preparar al profesional de esta disciplina para un desempeño competente a partir de que pueda explicar, organizar, fundamentar y solucionar integralmente los problemas que enfrentará en su práctica, constituyéndose los ejercicios en acciones y normas específicas para una estrategia dinámica y significativa apoyada en la sustentación de un enfoque cognitivo prevaleciente y decisivo para el deportista.

Finalmente se concluye que, si bien se ha avanzado respecto a la relación entre teoría y práctica en respaldo del contenido aplicado, aún no logra un desarrollo sustantivo, significativo específico durante la formación de las gimnastas. La implicación consensuada de las fases y acciones didácticas en el proceso de entrenamiento, al asociar distintas áreas de conocimientos e interacción teórico y práctico a partir del contenido, principios y fundamentos de la clase que produce repercusiones para la mejora de la práctica educativa, el desarrollo profesional del entrenador y el desempeño de las gimnastas en competencias nacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Col. de autores (2015). Programa Integral de Preparación del Deportista. Editorial Deportes.
- Coll, C. (2010). La centralidad de la práctica y la dualidad conocimiento teórico/ conocimiento práctico. *Infancia y Aprendizaje: Journal for the Study of Education and Development* 33 (2).151 -159.
- Coll, C., Onrubia, J., y Mauri, T.(2008). Ayudar a aprender en contextos educativos: el ejercicio de la influencia educativa y el análisis de la enseñanza. *Revista de Educación*, 364, 33-70.

- García, L. (2006). Las implicaciones cognitivas de la práctica deportiva: constructivismo y enseñanza comprensiva de los deportes. En P.G. Madrona (Ed.), *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas* (pp. 207-230). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Núñez de Villavicencio (2015). *Psicología y salud*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, Cuba.
- Navarro Falgóns, Silvio (2007). *La iniciación deportiva y la planificación del Entrenamiento*. Editorial Deportes, Cuba.
- Puni, A. Z (1970). *Ensayos de psicología en el deporte*, Cuba.