

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

RESIGNIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS TÉCNICOS UNIVERSALES EN LA GIMNASIA
ARTÍSTICA: UNA MIRADA A LA MOTRICIDAD CONTEMPORÁNEA

Proyecto de Tesis para optar al Grado de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Autor: MsC. Pablo Moreno

Tutor: Dr. Alessandro D'Amico

Maracay, Octubre de 2022



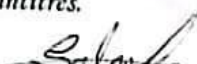
ACTA DE APROBACIÓN

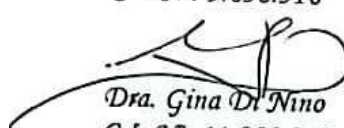
Nosotros, miembros del Jurado designado para la evaluación de la Tesis Doctoral Titulada: "Resignificación De Los Hábitos Técnicos Universales En La Gimnasia Artística: Una Mirada A La Motricidad Contemporánea", presentada por el Magister: Pablo Emilio Moreno Rengifo, titular de la Cédula de Identidad N° V- 7.231.778; para optar al título de "Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte", estimamos que reúne los requisitos para ser considerado como:

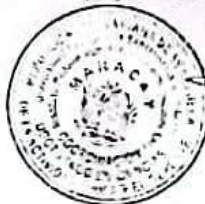
APROBADO

Por presentar un Aporte Original, Relevante y Significativo a las Ciencias del Deporte y además, por haber cumplido con todos los criterios y estándares para los Trabajos Doctorales.

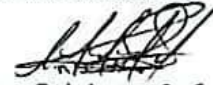
En Maracay, a los dos (16) días del mes de Marzo de dos mil veintitrés.


Dr. Yordis Salcedo
C.I. N°: 9.650.516


Dra. Gina Di Nino
C.I. N°: 11.088.313




Dra. Raiza Caraballo
C.I. N°: 10.804.229


Dra. Reinimar Hache
C.I. N°: 14.959.561


Dr. Alessandro D'Amico (Tutor)
C.I. N°: 18.020.421

ÍNDICE

LISTA DE CUADROS	¡Error! Marcador no definido.i
LISTA DE GRÁFICOS.....	¡Error! Marcador no definido.ii
LISTA DE FIGURAS	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
EL PROBLEMA	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
Objetivos de la Investigación.	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.....	7
Justificación e Importancia de la Investigación	7
CAPITULO II.....	11
MARCO TEÓRICO	11
Antecedentes de la Investigación	11
Muestra.....	31
CAPÍTULO IV	34
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	34
Resultados de la Fase de Investigación Cualitativa	35
Discusión de Resultados	61
Novedad	62
PROGRAMA DE EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL DESARROLLO DE LOS HÁBITOS TÉCNICOS UNIVERSALES DE LA INICIACIÓN EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA: FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	65
Consideraciones Preliminares	65
La realidad motriz desde la concienciación dialéctica de los H. T. U.	66
Fundamentos Teóricos-Científicos y Metodológicos del Programa de Ejercicios Especiales en la Gimnasia Artística Femenina.....	68
Resignificación de los Hábitos Técnicos Universales en La Gimnasia Artística Femenina....	69
Recorrido Referencial Hacia la Creación del Programa Especial de Ejercicios Especiales Para el Desarrollo de los Hábitos técnicos Universales de la Iniciación en la Gimnasia Artística Femenina (G.A.F.).	70

Características, Estructura y Función del Programa de Ejercicios Especiales Para el Desarrollo de los Hábitos Técnicos Universales de la Iniciación en la Gimnasia Artística Femenina	72
PROGRAMA DE EJERCICIOS ESPECIALES EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA	74
DIRECTRICES PRIORITARIAS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA ACTUAL.....	75
PROGRAMA APOYO.....	75
PROGRAMA GIROS.....	80
PROGRAMA ATERRIZAJE.....	91
PROGRAMA POSICIÓN INVERTIDA.....	101
Novedad Científica	111
Validación como teoría	112
CAPITULO VI	115
CONCLUSIONES Y ACCIONES FUTURAS	115
Acciones Futuras Recomendadas	117
REFERENCIAS	118

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1. Cuadro referencial de las disciplinas que implican hábitos comunes en los diferentes grupos de deporte.	¡Error! Marcador no definido.
Cuadro 2. Cuadro descriptivo de la muestra de participantes de la investigación	35
Cuadro 3. Cuadro de explicación de sesiones por semana	51

LISTA DE GRÁFICOS

Grafico 1 Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sección 1 “Desde su punto de vista ¿Qué comprende usted como hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?.....	37
Grafico 2. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sección 2 ¿Recomienda usted algún abordaje para la enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística metodológica o didácticamente?.....	39
Grafico 3. Dimensión y categorías correspondiente a la pregunta del bloque 1. Desde su punto de vista científico, ¿Cuáles serían las actualizaciones técnicas para usted que ayudarían a la resignificación en la gimnasia artística?	41
Grafico 4. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta del bloque 2 “¿Reconoce usted a los hábitos técnicos universales como la base fundamental y funcional en la gimnasia artística? ”	43
Grafico 5. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta del bloque “ ¿En qué etapa de preparación de muchos años recomienda usted que se planifique la enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?”	44
Gráfico 6. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta del bloque 2 “¿Qué amplio y profundo conoce usted, a cerca de la conducción del entrenamiento y competición deportiva. Con deficiencia en la enseñanza-aprendizaje en sus hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, que haya culminado con éxito?”.....	46
Grafico 7. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta del bloque 3“¿considera usted que el tema de los hábitos técnicos universales, para efecto de asimilación en los futuros enlaces de complejas dificultades ha sido ignorado, afectando el tiempo y la calidad de los aprendizaje? ”de ser positiva su respuesta en que otro aspecto afectaría.....	47
Grafico 8. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la bloque 3. “¿Considera usted importante la creación de un programa de ejercicios especiales que reflejen las pautas a seguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?	49
Grafico 9 dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sesión 1. “ ¿Habiendo realizado los ejercicios de parada de manos y observado su ejecución, manifieste su opinión?.....	53
Grafico 10. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sesión 2 “ ¿Qué aprendiste de la sesión para ti?.....	55
Grafico 11. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sesión 3“¿luego de la clase- entrenamiento sienten, que ha habido cambios en la forma de dirigir el entrenamiento del aterrizaje?	56

Grafico 12. Dimensión y categorías correspondiente, a la pregunta de la sesión 4 “Habiendo recibidos estos ejercicios de giros y observado sus ejecuciones, ¿con qué te relacionas? 58

Grafico 13. Dimension y categorías correspondiente a la pregunta de la sesión 4 “¿Qué crees que esta última te puede aportar para tus entrenamientos? 60

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Ejercicio de apoyo desde las posiciones de cuadrupedia y cubito facial.....	76
Figura 2. Ejercicio de apoyo desde la posición facial y dorsal.....	77
Figura 3. Ejercicios de apoyo desde la posición frontal.....	78
Figura 4 .Ejercicio de apoyo desde la posición lateral.....	80
Figura 5. Ejercicios para giros desde el plano horizontal e inclinado.....	81
Figura 6. Ejercicios para giros desde la posición vertical y horizontal.	83
Figura 7. Ejercicios con giros de 360° desde voltereta	83
Figura 8. Ejercicios con giros hacia atrás	84
Figura 9. Ejercicios de giros con 90, 180 y 360°	85
Figura 10. Ejercicios de giros con mortal atrás agrupado.	87
Figura 11. Ejercicios con giros de 360° en la cama elástica.....	89
Figura 12. Ejercicios con giros de 180° en la cama elástica.....	90
Figura 13. Ejercicios para el aterrizaje desde sus posturas básicas para su familiarización.	92
Figura 14. Ejercicios para el aterrizaje desde el salto vertical con giros de 180 y 360°.	94
Figura 15. Ejercicios para el aterrizaje con desplazamiento horizontal sin y con plataforma.	96
Figura 16. Ejercicios para el aterrizaje desde la suspensión y plataforma elevada.	97
Figura 17. Ejercicios para el aterrizaje desde salto carpado y mortal lateral.....	99
Figura 18. Ejercicios para la posición invertida desde la parada de omóplatos y parada de cabeza.....	103
Figura 19. Ejercicios para la posición invertida desde la parada de cabeza con las piernas extendidas, flexionadas y separadas.	104
Figura 20. Ejercicios para la posición invertida desde diferentes apoyo y ayudas.	105
Figura 21. Ejercicios para la posición invertida con apoyo de material didáctico y gimnasta.	107
Figura 22. Ejercicios para la posición invertida con apoyo de la espaldara y gimnasta.....	108
Figura 23. Ejercicios posturales, giratorios y de aterrizaje simple (A) sus influencias sobre combinaciones de perspectivas superiores (B).	109
Figura 24. Hábitos gimnásticos universales en la estructura de la preparación técnica especial para gimnastas: 1. Apoyos, 2. Posiciones invertidas, 3. Giros, 4.Aterrizaje.	110

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**RESIGNIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS TÉCNICOS UNIVERSALES EN LA
GIMNASIA ARTÍSTICA. UNA MIRADA A LA MOTRICIDAD
CONTEMPORÁNEA**

Autor: MsC. Pablo Moreno.

Tutor: Dr. Alessandro D'Amico.

Fecha: Octubre 2022.

RESUMEN

A la par de la dinámica contemporánea mundial, la gimnasia artística ha sido un deporte vanguardista, promotor de constantes avances en la ejecución de movimientos altamente complejos. No obstante, en la última década, dicha disciplina pareciera estar perdiendo la cualidad originaria que le ha distinguido y consagrado como un deporte de alta tecnicidad, basado en la originalidad y el virtuosismo. Precisamente por ello, el objetivo del presente estudio es resignificar los hábitos técnicos universales, en la gimnasia artística, con una mirada dentro de la contemporaneidad. La relevancia del estudio se concretó por la novedad de la temática, pocas veces abordada desde el ámbito investigativo, tanto a nivel nacional como internacional, aunado a los aportes teóricos que podrán redundar en beneficios para la práctica deportiva. Metodológicamente, se condujo sobre hallazgos cualitativos relacionados con la efectividad de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina, apoyado en la investigación de campo y el método documental. La muestra fue de cinco (5) entrenadores especialistas en gimnasia artística femenina, con edades comprendidas entre 25 y 46 años, seleccionados por su gran experiencia entre una población de 15 entrenadores. Posteriormente se utilizó el análisis de contenido de un guión de preguntas, como instrumento cualitativo. El procedimiento se dividió en 5 semanas en la que se explicaron los pasos seguidos por el investigador. De los resultados obtenidos, se ofrecen elementos teóricos-prácticos que puedan coadyuvar a la definitiva retoma y re-interpretación de los hábitos técnicos universales de la gimnasia artística, vistos como un insustituible aspecto de la preparación técnico-deportiva en sus inicios.

Descriptores: Resignificación, hábitos técnicos universales, gimnasia artística

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, es conocido que los hábitos técnicos universales son por excelencia la base de los elementos básicos. En la funcionalidad de la motricidad deportiva en forma de movimiento, desplazamiento, cambio, transformación y/o en forma de gesto, ademanes o lenguaje no discursivo. A pesar de ello, en la actualidad los hábitos técnicos parecieran estar perdiendo todo lo que los consagra como tal. Esto quizá se debe a la poca atención que se le presta en las primeras etapas de desarrollo y crecimiento del cuerpo humano, donde no hay nada más importante que el desarrollo motor, debido a que precisamente aquí es que la flexibilidad y la dinámica de las características morfo-funcionales y psico-pedagógicas permiten ajuste y adaptaciones significativos.

Los hábitos técnicos por excelencia en el deporte son: la funcionalidad de la forma de movimiento, desplazamiento, cambio, transformación y/o en forma de gesto técnico. No obstante, así como ha sucedido en otros ámbitos de la cotidianidad, en el deporte ellos también perdieron todo lo que lo consagraban como tal. De allí la insistencia, en este estudio doctoral, de la retoma, la reinterpretación, y finalmente, de la resignificación de que por alguna extraña razón fue invisibilizado como de hecho se ha dado con los hábitos técnicos universales.

Además de revalorar la gran importancia de los hábitos como base de todo movimiento, ejercicio físico y/o acción motriz, el propósito fundamental de la presente investigación fue: generar un programa de ejercicios especiales como el nuevo nacimiento de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, independientemente de la baja, media, o alta dificultad de los mismos.

Se determinó que el aparente alto porcentaje de alteraciones técnicas que aún se observan en la ejecución de cada elemento gimnástico de alta complejidad, son fundamentalmente producto de actitudes viciosas e inadecuada didáctica en el proceso de enseñanza aprendizaje, en la etapa de selección y preparación inicial de los ejercicios en la gimnasia artística.

Asimismo, este trabajo científico permitió revelar que los niveles de invisibilidad a los que están sometidos los hábitos técnicos universales es muy alto, porque es poco lo que se conoce de ellos y del importante papel en el que juegan tanto en la vida cotidiana para con la salud o la comunicación social del lenguaje no discursivo como en la motricidad físico-deportiva de alta calificación.

La novedad científica del presente estudio, la cual representa la originalidad del mismo, se vio reflejada en las siguientes variantes, emergidas desde los diferentes momentos del proceso de investigación: 1. Determinación de los hábitos técnicos básicos universales en la gimnasia artística: 2. Definición de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística: 3. Se generó un programa especial de ejercicios, basado en la necesidad existente para la gimnasia artística, extensible y aplicable a otros tipos de deporte de coordinación compleja. Este último hecho le imprime trascendencia a este trabajo científico, como un estudio doctoral.

El mencionado programa y los ejercicios que lo acompañan permitirán asimilar elementos de mayor exigencia técnica no sólo de manera más fácil y con mayor calidad, sino que permitiría acortar los lapsos de tal aprendizaje. Asimismo, contribuirán a la creación de un gran fondo de movimientos que permitan asimilar hábitos técnicos de mayor dificultad y aumentar, en el tiempo, el grado de dificultad de dichos ejercicios.

En el afán de lograr tanto los objetivos trazados, como la producción de aportes provechosos para la sociedad deportiva, el presente estudio científico se estructuró en seis capítulos, tal como se describen a continuación.

Capítulo I –*planteamiento del problema*- se contempla la actualidad, las reservas no utilizadas, las deficiencias, las causas y las posibles consecuencias del problema en cuestión, las formulaciones, delimitación del problema, los objetivos y la justificación e importancia de la investigación.

Capítulo II- titulado *marco teórico*- contiene los antecedentes de la investigación y

las bases teóricas sobre los hábitos técnicos universales como sustento de los elementos básicos técnicos de la gimnasia artística, así como los detalles importantes sobre la Resignificación y su importancia para este estudio.

Capítulo III- está estrechamente relacionado con el *marco metodológico* del estudio, constituido por el tipo de investigación, el diseño y la modalidad del estudio, entrenadores, procedimiento de recolección de los datos, validez, fiabilidad de la investigación.

Capítulo IV- contiene la *presentación, análisis e interpretación de los resultados* obtenidos durante la aplicación del instrumento para la recolección de datos en la fase cualitativa la entrevista, la cual arrojó datos importantes para la investigación que fueron posteriormente analizados según los datos y las fuentes.

Capítulo V -presenta el producto final de la investigación: *resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística*, vista como el producto final de la investigación, siendo acompañada de los siguientes aspectos: las consideraciones acerca del término hábitos técnicos universales; los fundamentos teóricos-científicos y metodológicos de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística; referencia, estructura y funciones del programa de ejercicios especiales, novedad científica.

Capítulo VI- *Conclusiones y acciones futuras*, plasmadas como recomendaciones metodológicas.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, es imposible decirlo todo con respecto a uno u otro deporte, en especial sobre la gimnasia. La ejecución de elementos en cada uno de ellos está dada por la dificultad que presentan y la necesidad de contar con entrenadores y especialistas, ligados al medio, que estén dados a la posibilidad de ser auxiliados en algún momento.

En Venezuela, como en otros países, no se preparan técnicos especialistas en deporte, con la gravedad que en ningún instituto o universidad se forman entrenadores especializados en el trabajo para el entrenamiento con niños. Todo el deporte en general y en especial el deporte dirigido hacia los niños es conducido por entusiastas. De aquí que las causas principales de algunas deficiencias sean la omisión y en muchos casos la falta de conocimiento de las características morfo-funcionales y psico-pedagógicas de los jóvenes deportistas.

En relación a las nuevas exigencias y problema que presenta el deporte, exige cambios que se adapten a los nuevos tiempos, que ayuden a enfrentar estos problemas de perfeccionamiento, dichas exigencias se pueden ayudar con el desarrollo de las cualidades motrices (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y coordinación), con las cuales se puedan aplicar los diferentes tipos de preparación (física, técnica, táctica, psíquica e integral); para un correcto y significativo uso del entrenamiento.

En este sentido, es un hecho que los programas de entrenamientos de las distintas disciplinas deportivas son más exigentes cada día, requiriendo no solo de una buena preparación técnica-táctica de excelencia, sino de una buena base de preparación en las etapas iniciales de entrenamiento de cada disciplina deportiva, que,

para los actuales momentos, son deficiencias que se están observando con respecto a la didáctica en la mencionada etapa.

En consecuencia, todo esto se manifiesta en una errada falta de conocimientos didácticos, desconocimientos de las estructuras y exigencias del tipo de deporte en cuestión por parte de los entrenadores, hecho que ocasiona que los deportistas no cumplan con lo planificado hacia la vía de los logros.

La falta de conocimiento ha llevado al entrenador a obviar la forma de educar en cada deporte las cualidades motrices y la capacidad de formar hábitos técnicos y tácticos, presentando deficiencia en los escenarios de competencia en la preparación técnica y táctica.

Todos estos métodos y/o formas de conducción están allí, pero son desconocidos o simplemente ignorados entre otros (a eso se llama reserva no utilizadas).

Por lo expresado anteriormente se hace imperioso destacar, en ocasión de este estudio científico, que los entrenadores deportivos padecen de algún conocimiento mínimo necesario en la aplicación de su estrategia metodológica correspondiente en el deporte seleccionado, hecho que ha venido afectando considerablemente los resultados finales en las competencias deportivas. Se debe destacar que estos resultados son consecuencias directas de una marcada deficiencia en los primeros años de entrenamiento de los deportistas, expresando falta de conocimiento didáctico y una errada conducción del tipo de deporte seleccionado.

Aunado a lo expresado anteriormente, existe una unida relación al factor académico, que posee el entrenador que para el estudio en cuestión el mismo presenta un bajo nivel y formación académica.

Al respecto, Ramírez (2015), plantea que “la formación teórico-científica y/o la formación permanente, es y será de manera convergente un insuperable elemento complementario de la experiencia práctica del entrenador”. (p. 25).

Si se analiza detenidamente lo expuesto hasta hora, sería lógico que el Ministerio del Poder popular para el Deporte, las federaciones, e instituciones del país de corte científicos, elaboraran programas especiales que permitan a los entrenadores

enfrentar y superar sus deficiencias técnicas-deportivas para sus avances en los objetivos.

Por esto, se destaca a pesar de ser vital para enfrentar los efectos de la deficiencia académica en los entrenadores, todos estos avances técnicos-científicos, no están siendo considerados con seriedad y la necesidad requerida que lleva consigo la no aplicabilidad de un tipo de preparación integral. En este tipo de preparación existe un proceso especial-pedagógico orientado a coordinar mediante distintas actividades de control, evaluación y competición, la manifestación simultánea de los niveles de desarrollo de todas las diferentes fases de la preparación física, técnica, y psíquica.

Por todo lo ante expresado, es que en Venezuela y otros países en el plano deportivo y específicamente en la gimnasia artística pareciera no dársele la importancia necesaria que representa los hábitos técnicos universales, encargados de mostrar la técnica deportiva y así poder ejecutar elementos gimnásticos con mayores grados de dificultad. Dicha situación, llama la atención y por ello debería ser retomada desde la iniciación.

Por otra parte, atendiendo la problemática existente, se pueden evidenciar algunas de las causas que producen deficiencias las cuales, consecuentemente, afectan el aprendizaje de ejercicios de mayor dificultad y/o una adecuada ejecución técnica:

1. Poca importancia a la definición de los hábitos técnicos universales vistos como el centro de formación de elementos de dificultad, y en especial para los tipos de deportes de coordinación compleja, tales como la gimnasia artística.
2. Ausencia de un programa de ejercicios especiales.
3. Problemas para lograr elementos de alta dificultad y precisión técnica afectando resultados deportivos.

4. Debilidades en la preparación física general que afectan por ende la asimilación de la técnica adecuada durante la ejecución de la composición gimnástica.
5. Poca concientización de la importancia de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística por parte de los entrenadores.
6. Falta de actualización y conocimiento científico de cómo abordar las diferentes estrategias para lograr mejores resultados en cada uno de los esquemas gimnásticos.

En cuanto a la resignificación, conjuntamente con la reinterpretación, vistas como las brújulas que marcan la esencia teórica de este estudio, es imperioso destacar que las mismas permitirán identificar de manera concreta inequívoca el punto cardinal y la vía para dar un nuevo sentido y adecuado valor a los hábitos técnicos universales, en la construcción de los movimientos, los ejercicios físicos, las acciones motrices y, en la asimilación y perfeccionamiento en la gimnasia artística.

Gran parte de lo anteriormente expuesto, podría demostrar cómo se ha perdido el sentido y la importancia de los hábitos técnicos universales, hecho que estaría dando clara señales de que no se puede postergar su retoma. En otras palabras, lo antes expuesto muestra la necesidad de investigar sobre los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, en términos morfo-funcionales, psicológicos, sociales y culturales.

De acuerdo a lo expresado, parece haber una importante relación entre la adquisición de conocimientos técnicos y la formación teórico-científica, como generadores de condiciones favorables para el logro de lo planificado. Es posible que esto sea una de las causas más importantes de las carencias de conocimientos especializados en los entrenadores, que aseguren una adecuada preparación con el empleo de métodos y medios propios de lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psíquico, que solo dejaría resultados técnicos-deportivos no satisfactorios en las actividades específicamente competitivas.

Otra deficiencia no menos importante, es la marcada desproporción que, entre la suficiencia de los estudios realizados acerca de la resignificación de los hábitos

técnicos universales, en comparación con lo poco que se ha profundizado y dicho en materia del tema. En otras palabras, son muy pocas las veces que se profundiza y se desenlaza el problema de la resignificación de los hábitos técnicos universales.

De acuerdo a lo expresado, se considera que hay asuntos que se desconocen y se pretenden hacer ver y reconocer a través de este estudio científico, tales como la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, que pareciera que es lo más correcto que habría de hacerse para solventar los mencionados problemas. He allí la necesidad de generar un programa de ejercicios, para efecto de una recuperación y superación del conocimiento técnico-científico del entrenador efectiva y a tiempo.

En base a lo anteriormente descrito, se hace indispensable la formulación de las siguientes interrogantes:

¿Qué efectos producirá la actualización de los conocimientos técnicos-científicos en los entrenadores, de gimnasia artística?

¿Cuál es la importancia del avance en el conocimiento técnico-científico del entrenador, sobre los de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?

¿Qué hacer para eliminar el olvido de las estrategias metodológicas en el proceso de aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?

Objetivos de la Investigación.

Objetivo General:

Explicar la influencia de la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, desde una aplicación de programas orientados hacia la actualización, del conocimiento teórico-práctico en los entrenadores que se desempeñan en dicha modalidad.

Objetivos Específicos:

1. Determinar los efectos de las actualizaciones, técnicos-científicos en la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística con respecto a entrenadores de la modalidad.
2. Caracterizar la importancia de los avances tecnológicos de entrenadores en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.
3. Analizar los criterios de orden sociocultural con los que se pudiera disminuir los efectos adversos hacia superación y actualización, en la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística sobre los entrenadores de la modalidad.
4. Producir un programa que refleje las pautas a seguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los especialistas deportivos, que imparten entrenamiento para la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.

Justificación e Importancia de la Investigación

Para nadie es un secreto el desarrollo tan vertiginoso que está experimentando el deporte de competencia a nivel mundial. Esto es consecuencia de una alta cantidad de factores, que con características e indicios influyen de manera sustancial en el logro de altos resultados técnico-deportivo y, por ende, en el éxito del deporte. Entre ellos figura el entrenador que no solo debe ser considerado como la base de sustentación, sino como la figura más emblemática e importante del deporte, porque sin él no tendrá sentido alguno.

En relación con el entrenador, es necesario revelar dos aspectos de inapreciable valor que en lugar de ayudar se podrían presentar como agentes perturbadores del

buen funcionamiento del mismo y, por consecuencia, de todo el proceso de entrenamiento.

En primer lugar, se tiene el factor académico que tiene que ver con el alto, medio, o bajo nivel educativo y de formación del entrenador deportivo, debido a que se caracteriza por ser experto con nociones y conocimientos asimilados exclusivamente desde la experiencia motriz que le brinda el hecho de haber sido deportista. Y es que, se quiera o no, en el extremo superior del deporte siempre llega el momento de mejorar la ejecución de la acción motriz, y esto cada vez se hace más difícil. En ese preciso momento, es cuando harán falta los conocimientos que no posee el entrenador, a causas de las deficiencias teórico-académicas. La formación teórico –científica del entrenador debe formar parte de la vida del mismo y acompañarlo durante su carrera como una formación permanente.

En segundo lugar, el factor reivindicativo-laboral, está relacionado con el adecuado trato socio laboral que se debería tener hacia el entrenador, en cuanto a sus remuneraciones y otras reivindicaciones que aseguren el bienestar social del mismo, no de los problemas que afronta toda institución deportiva, es la forma de relación laboral y reivindicativa que esta mantiene, u omite en muchos casos con su principal y más importante trabajador: el entrenador. Silenciosamente es el conductor de todo el proceso de conducción técnico-deportiva en cuanto a conocimiento teórico y prácticos se refiere, una adecuada reivindicación laboral del entrenador, asegura un total y despreocupada permanencia de él con los deportistas y una mayor calidad del proceso de preparación.

Sobre todo, pareciera que el tema, resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Según la amplia y profunda revisión realizada a las múltiples y diversas fuentes de referencias especializadas ha sido poco mencionado y, por ende, poco utilizado. Esta pudiera ser una de las razones por la cual los entrenadores que forman parte de las distintas modalidades gimnásticas, y en especial la gimnasia artística, no alcancen el nivel de conocimiento teórico-práctico efectivo y a tiempo para el entrenamiento, como para la competencia.

Por otro lado, se puede decir que a pesar de la gran incidencia actual y futura que los avances técnicos-científicos tienen y tendrán sobre el entrenamiento y la competición de arte gimnastica, el tema resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, ha sido poco tratado o poco publicado. He aquí uno de los agentes que justifica el estudio en cuestión y, al mismo tiempo, lo hace de gran importancia para ser considerado de manera universal en los sistemas de preparación deportiva, ante todo, para aquellos entrenadores que tienen difícil o poca posibilidad de acceder a las informaciones de dichos avances.

Otro aspecto que pueden poner de manifiesto la justificación e importancia de este estudio, serían los siguientes:

1. Generar herramientas teóricas-prácticas que constituyan unas series de opciones para un mejor desempeño de los entrenadores; así como también, se buscará profundizar en cuanto a otros sistemas y métodos de entrenamiento que permitan controlar la relación volumen-intensidad o intensidad-volumen y así poder optimizar los sistemas de entrenamiento involucrado en el ejercicio físico.

2. Se busca sensibilizar la gran cantidad de entrenadores, de gimnasia artística para que puedan utilizar de forma periódica, los medios y procedimientos de los avances técnicos-científicos para un mejor rendimiento de los gimnastas.

3. El hecho de construir nuevos programas referenciales para la resignificación de los hábitos técnicos universales, en la gimnasia artística a nivel continental, metodológicamente hablando, constituirá un aporte científico valido y pertinente para ser considerado como antecedente de investigaciones futuras.

4. Se fomentará la investigación acerca del tema en cuestión para población latinoamericana, con la finalidad de aplicar la resignificación de los hábitos técnicos de una forma universal.

5. Es de hacerse notar que la presente investigación será un aporte relevante para el doctorado en Ciencias del Deporte y de la Actividad Física y, sobre todo, para la línea de investigación a la que se adscribe el autor del estudio: Gerencia y Sociología de la Actividad Física y el Deporte.

En otras palabras, tanto las altas exigencias psico-físicas que presenta la sola actividad deportiva como los actuales y diarios avances, técnicos-deportivos no solo demandan y justifica un serio estudio científico basado en la resignificación de los hábitos técnicos universal en la gimnasia artística sino que, además, lo convierte en un importante tema de debate en el futuro inmediato, ya que la significancia que se le otorgue a los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística (como uno de los mejores secretos guardados de la actividad deportiva) y de la adecuada orientación que se le dé a los distintos e importante procedimientos que la acompañan, mucho dependerá del éxito deportivo en su extensión y amplitud.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

En la amplia y profunda revisión, efectuada a las fuentes especializadas en el tema, se encontraron trabajos científicos de alguna manera relacionada con esta investigación, en este capítulo se abordara y se desarrollara la parte teórica esencial para la resignificación en la gimnasia artística, su íntima relación con los hábitos técnicos universales y la óptima elaboración de un programa de ejercicios para la enseñanza –aprendizaje en dicha modalidad.

Al respecto se presentará un artículo científico, que será una referencia con el tema a investigar en este estudio para el beneficio de la gimnasia artística de nuestro país.

El artículo científico presentado por Ariza, Sicar y Gómez (2007), en su trabajo. El análisis estructural y la metodología de adaptación en su análisis de cada competencia en los diferentes aparatos le permitió descubrir en los diferentes aparatos que los ejercicios gimnásticos se componen de unidades motrices muy pequeñas, inferiores a los elementos de dificultad A, más sencillas en la gimnasia artística que definen una familia de elementos con características motrices comunes que, a menudo, coincide con los grupos de estructura en que se clasifican los elementos en el código de puntuación de la F. I. G. (Federación Internacional de Gimnasia). Esa unidad motriz o patrón motor que constituye el núcleo de cada elemento gimnástico lo define como hábito motor básico. No solo para la gimnasia de competencia, sino también en el campo de la motricidad y la educación física escolar,

dicho trabajo tuvo como propósito deducir y sistematizar las posiciones de trabajo y los hábitos motores básicos en cada aparato.

Como se puede palpar, el anterior estudio muestra en su esencia una estrecha relación con la presente investigación, debido a que refleja cuán importante es la unidad motriz o patrón motor que constituye el núcleo de cada elemento gimnástico como lo es el hábito motor básico, cuando se considera el caso que ocupa este estudio la resignificación de los hábitos técnicos en la gimnasia artística, se asevera que la retoma de dichos hábitos solucionarían los problemas presentados en las ejecuciones en los diferentes aparatos por las y los gimnastas de dicha modalidad.

En tesis doctoral, denominada “Tecnología pedagógica de preparación inicial técnica especializada para jóvenes gimnastas en la edad de 6-9 años”, Ramírez (1992), propone una forma propia de hacer efectiva perspectiva la preparación inicial basándose en la elaboración y puesta en práctica de múltiples programas especiales de enseñanzas para la formación de hábitos técnicos universales. Lo relevante de este estudio es que los 12 programas generados, se presentaron como base importante de los diferentes ejercicios gimnásticos y acrobáticos que habrían de asimilarse en el futuro, en la formación de habilidades para la apreciación del movimiento en el espacio, el tiempo y por el grado de los esfuerzos musculares. Mejoramiento de la estabilidad funcional en el Analizador Vestibular.

En particular el anterior estudio, muestra una importante relación con esta investigación, cuando desde la visión didáctica hace ver el imponderable significado que tiene la asimilación de las acciones motrices. Es decir desde el inicio, en el ámbito deportivo se puede estandarizar la asunción de los hábitos técnicos universales con el extremo superior del accionar motriz que demanda el tipo de deporte seleccionado.

Uribe (2018), en su tesis doctoral, realizada sobre la Corpostura y los hábitos técnicos universales en los saltos ornamentales, comprobó una teoría pedagógica que permite asimilar clavados de mayor exigencia técnica no solo de manera más

fácil y de mayor calidad. Sino permitiendo a cortar los lazos de aprendizaje, donde la relevancia de su estudio la baso en el presupuesto teórico de Boloban y Biryuk (1980), basado en la postura corporal como la base del movimiento en la metodología de la enseñanza de los ejercicios gimnásticos. Sobre la base de la retoma y resignificación de la Corpostura, genero un referente para el desarrollo y perfeccionamiento de la motricidad humana y, en especial, de las acciones motrices propias de los saltos ornamentales.

Concluyendo que la exacta definición de los hábitos técnicos universales, posturales del salto en cuestión y las Corposturas Básicas de los movimientos intermedios de la acción, permite comprender cada habito técnico detalladamente, elegir las tareas de enseñanzas más adecuadas a las estructura y función del elemento sujeto a asimilación.

En especial en el anterior estudio se evidencio una estrecha relación con la investigación en cuestión, sobre la importancia de la exactitud de los hábitos técnicos posturales de los saltos ornamentales y la compresión detallada de cada uno de ellos, así como la elección de las actividades más precisas en función del elemento a asimilar.

López (2012), en boletín electrónico de la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano, publico un artículo titulado “Hacia la Resignificación de la Educación Física en Argentina” dicho artículo formo parte de las conferencias, dadas en el primer congreso REDAF SALTA 2011, donde se trataron temas importantes como la conceptualización de lo que es resignificación, Educación Física y para que resignificar en base a los contextos actuales del ser humano.

El precitado articulo resulta interesante por el hecho de indicar una serie de interpretaciones sobre la resignificación y su relación con la Educación Física, datos importantes y que podrían sustentar esta investigación, en relación con la resignificación del pasado en función del presente y el futuro, para dar un nuevo valor y, por ende, mayor importancia a los hábitos técnicos universales en

la gimnasia artística, que han sido obviados e invisibilizado. Todo ello, en detrimento no solo de lo que está ocurriendo sino de lo que podría ocurrir en el futuro por no darle la importancia a los hábitos técnicos universales.

En lo que respecta a los antecedentes encontrados, relacionados con la resignificación como forma de interpretación y/o retoma, encontramos en gran medida que es poco y débil el vínculo que ata al ámbito deportivo, con los hábitos técnicos universales, específicamente en gimnasia artística.

BASES TEÓRICAS

La gimnasia artística es un deporte de precisión subjetiva causalmente como los deportes de combates, baloncesto, son deportes de coordinación compleja en cuanto a estructura eso significa que de la enseñanza aprendizaje de los ejercicios que ellos necesitan son muy complejo donde se exige y combina alta dosis de orientación en el espacio, ritmo, equilibrio estado-dinámico y precisión en la ejecución técnica. Por esto múltiples criterios y -al mismo tiempo - contundentes razones, la gimnasia artística requiere del desarrollo de una estructura compleja de movimiento en cuanto a coordinación se refiere. De esa manera, es posible el control total de los movimientos corporales y, finalmente, reducir los riesgos de lesiones o accidentes durante la ejecución de los mismos.

En general, la Gimnasia Artística se puede caracterizar como una disciplina deportiva que se basa en la realización de múltiples acciones motrices de coordinación compleja, ejecutada por un gimnasta, según criterios de dificultad, composición y calidad artística de la combinación de dichas acciones motrices, bajo la apreciación experta de jueces altamente calificado. A pesar de que esas múltiples acciones son ejecutadas, siguiendo un patrón determinado por un código de puntuación, la expresión de un gimnasta es a

su vez, creatividad artística sin limitación, traducéndose en la expresión de la transformación del movimiento humano natural en movimiento elaborado, cultivado y ejecutado con gran limpieza, elegancia y maestría.

Precisamente por todo esto, la gimnasia artística es considerada también como un tipo de deporte de “Alta Técnica”, de “Arte Competitivo” y/o de “Apreciación Subjetiva”, donde los movimientos y acciones que prevalecen son los equilibrios, sobre todo dinámicos, expresados en complejos giros y vueltas, ejecutados sobre los tres planos y alrededor de los tres ejes que marcan la tridimensionalidad especial. Todo ello pareciera sugerir la súbita fijación de múltiples poses de manera secuencial, generando así las más complejas y atrevidas vueltas con giros y viceversa que más particularizan este tipo de actividad físico-deportiva.

Es evidente y, por lo tanto, incuestionable el hecho de que los niveles técnicos-deportivos alcanzados por la gimnasia artística en este siglo XXI, son tan vertiginosos, como gratamente sorprendentes, testigo de ello, son los factores y tendencias más visibles que caracterizan esa etapa actual de acelerado y vertical desarrollo del deporte, según Ramírez (2015), del cual la gimnasia artística no escapa: 1. el sostenido crecimiento y evolución de la cantidad y calidad (complejidad) de los elementos componentes de los programas de competencias; 2. La completación de equipos por gimnastas cada vez más jóvenes y la exitosa participación y actuación de los mismos; 3. La concurrencia de equipos e individualidades cada vez más y mejor preparados, donde los sitios de honor son disputados por “muchos más países que antes; 4. La más actual y convincente tendencia, es la aguda y marcada súper –especialización de los gimnastas.

En fin para nadie es un secreto que para alcanzar altos resultados deportivos en la Gimnasia Artística, es necesario iniciarse en la práctica sistemática de los mismos, preferiblemente en edad temprana (categoría 7-9 años) y, luego, dominar un gran volumen de hábitos técnicos de estructura

complejas, en cuanto coordinación se refiere. Además los gimnastas presentan marcadas exigencias de talento hacia el dominio temporo- espacial de los movimientos y alta capacidad volitiva, combinada con coraje físico (actitud valiente). Se precisa también de un sistema de detección de selección de niños y jóvenes, y de una metodología de preparación argumentada científicamente.

No obstante, de todo lo anteriormente expresado, uno de los factores claramente determinante en la conducción de un exitoso trabajo en la formación de hábitos técnicos y en la dirección del entrenamiento es el correcto manejo y amplio dominio de conocimientos y hábitos científicos-especiales por parte de los entrenadores, en materia de didáctica de las acciones técnicas y tácticas, vista como la unidad estructural de toda acción motriz

HÁBITOS TÉCNICOS

Para Uribe (2018), el hábito motor o técnico es la base de automatización del movimiento y para dicha automatización es necesario un proceso de aprendizaje.

Ramírez (2014), el hábito motor es la forma y nivel de realización de las posibilidades motrices, la cual se da sobre la base del ascenso de la destreza motriz, a niveles de automatización. El hábito motor se adquiere después del nacimiento del ser humano, bajo la influencia de un sin número de factores. Su formación se puede lograr en condiciones de un proceso de enseñanza aprendizaje.

Para el autor del presente estudio científico el hábito motor o técnico, es la forma de ejecución de las posibilidades técnicas deportivas, formadas progresivamente bajo la acción del medio que lo rodea de acuerdo a la influencia recibida a través de los más diversos movimientos de las actividades de entrenamiento deportivo.

Por lo anteriormente mencionado se puede observar, como los hábitos motores o técnicos son la base de automatización del movimiento y dicha automatización es

necesaria en la iniciación de los jóvenes en el deporte de su preferencia. En el caso de la gimnasia se requiere de varios factores como: la preparación física general, la preparación física especial, la preparación motora especial, la preparación técnica especial, la preparación integral, así como el auxilio de los avances de algunas disciplinas científicas tales como Pedagogía, Sociología, Psicología, y la fisiología para su desarrollo. He allí la importancia que tiene, una correcta formación de los hábitos técnicos en el inicio de la carrera deportiva del joven gimnasta para su adaptación a las tendencias que caracterizan los sistemas de entrenamiento y el nivel de desarrollo de la gimnasia artística a nivel mundial.

Hábitos técnicos universales

Los hábitos técnicos universales, son la base de la automatización del movimiento y para dicha automatización es necesario un proceso de aprendizaje. Donde debe estar implícito en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de la técnica deportiva en las fases de enseñanza como lo son: la fase inicial, la fase intermedia y, la fase final del entrenamiento, basándose en las características de destreza motriz inicial, característica del hábito motor, concluyendo que ambas se relacionan con el lado técnico de la capacidad que se pretende perfeccionar y, al mismo tiempo, reflejan un cierto grado de formación o asimilación. Es allí donde se puede lograr el hábito deportivo de dicha acción,

Ante lo mencionado, se puede decir igualmente que los hábitos técnicos universales, son una estructura para la asimilación de elementos básicos eminentemente pedagógicos. Transformándose en base fundamental en la organización de los componentes de los elementos básicos que están en formación, los hábitos técnicos universales en su enseñanza-aprendizaje deben ser abordados desde el inicio de las clases-entrenamiento, para lograr dominio de los componentes en los ejercicios de complejas ejecuciones que existen o pudieran crearse en el deporte.

Así mismo, se puede decir que los hábitos técnicos universales, representan la principal oportunidad que posibilita y favorece la adaptación de los movimientos del cuerpo para abordarlo adecuadamente, pasando a garantizar la eficiencia y efectividad de los complejos ejercicios en el deporte en general pero sobre todo en los deportes de arte competitivos.

Para el logro del perfeccionamiento de todo lo anteriormente señalado de los hábitos técnicos universales, es necesario que en el sexto o séptimo (6-7mo.) mes, el entrenador seleccione cuidadosamente ejercicios de los diferentes programas y elabore estrategias sencillas para ser ejecutadas por los jóvenes deportistas, en una (1) o dos (2) semanas. Así mismo es necesario que de manera gradual en el (7mo.) u octavo (8vo.) mes los jóvenes comiencen asimilar ejercicios más complejos. Que le permita ver la actividad deportiva seleccionada más emocionante y atractiva. Para la enseñanza de elementos más complejos, se recomienda emplear ejercicios preparatorios y progresivos similares en estructuras para el elemento deseado. Hay que resaltar que en la preparación de los ejercicios y sus técnicas de manera multilateral contribuyen a la formación de hábitos técnicos universales, destinados a ejercicios de tipos general y especial.

Aplicabilidad de los hábitos técnicos universales en el deporte

La mencionada aplicabilidad radica, en la necesidad de comprender, la importancia de los hábitos técnicos universales, como estructura para la asimilación de ejercicios básicos, así como su influencia fundamental, en la estructura de los componentes de los ejercicios que se presentaran como objetivos finales de presentación.

Los elementos básicos de cada deporte, representan los hábitos técnicos universales, ya que los mismos no solo son parte componentes de cada jugada, proyección, movimientos, etc., sino que están presentes en la vida del deportista desde su inicio hasta la conclusión de la misma. Es por esto que la aplicabilidad de

los hábitos universales del deporte en su totalidad, se puede expresar desde la exacta definición de los ejercicios, elementos, movimientos intermedios de la acción, permitiendo comprender cada hábito técnico detalladamente desde adentro, elegir las actividades de enseñanza correspondiente a la estructura y función del elemento o ejercicio que se asimilara.

Además de las posiciones, ubicación inicial y final, la esencia de cualquier acción, se encuentra en los instantes básicos de la acción del deportista, por lo tanto la aplicación de los hábitos técnicos universales están en los movimientos a ejecutar del atleta de forma secuencial. Es por esto que sobre la base de los deportes en general se recomienda, la aplicación de las particularidades de los hábitos técnicos universales como influencia importante para los deportistas, que se están iniciando en el deporte seleccionado y, que se relaciona de forma integral en cada uno de los aspectos eminentemente con las cargas de entrenamiento según sus planes y/o programas.

Participación de los hábitos técnicos universales del deporte en general en la etapa de aprendizaje inicial del deportista.

Esta participación de los hábitos técnicos universales, se da en la etapa de aprendizaje inicial. En el deporte de forma general está dirigida a la formación de las bases técnicas de ejecución de cada ejercicio. Para la creación de visiones claras acerca de la nueva acción, formando la base orientadora de la misma manera inicial y enseñar de manera sencilla los nuevos elementos de la técnica y el orden en general de la ejecución práctica de los movimientos que forman su contenido.

En esta etapa de aprendizaje inicial ocurre el conocimiento del material a nivel de presentación. En el transcurso de la presentación, el joven deportista obtiene una noción general de los movimientos que él debe asimilar. En la actividad del entrenador lo principal es la explicación y demostración del ejercicio, la explicación didáctica de la base de la técnica del ejercicio debe ser

precisa comprensible, corresponder al nivel de preparación teórica y práctica de los jóvenes deportista. La demostración de la acción la realiza el entrenador o el deportista más preparado, teniendo como objetivo crear noción acerca del nuevo ejercicio.

Para la excelencia de la preparación técnica especializada de los jóvenes deportistas, en la etapa inicial de preparación será más efectiva ante la aplicación de las siguientes condiciones:

1. En la base de preparación técnica especializada debe estar presente la preparación general especial.
2. Los programas para la formación, en los deportistas principiantes, de hábitos universales se elaboraran atendiendo las secuencias didácticas de las directrices prioritarias del desarrollo del deporte seleccionado.
3. En la base de la planificación dada, el entrenador debe orientarse hacia el objetivo principal, la formación base para un futuro deportista de alta calificación.
4. Las clases de entrenamiento deben mostrarse como el seguimiento de un orden determinado, resultado inicial, resultado intermedio, resultado final.
5. Los programas propuestos serán elaborados obteniendo el principio de influencia conjugada: en el proceso de ejecución de las tareas motrices sucede el desarrollo combinado de las cualidades físicas y la formación de hábitos técnicos especializados.

La preparación física general

Es un tipo universal de preparación, destinada a desarrollar de forma integral y equitativa las cualidades físicas (fuerza, rapidez, potencia, flexibilidad, resistencia, y coordinación) para el aumento del nivel general de las funciones del organismo y perfeccionar excelentemente los otros aspectos de la preparación técnica, táctica, psíquica, e integral (Ramírez, 2014).

La preparación física especial.

Es la preparación física, dirigida a educar en los deportistas las cualidades motrices que concuerdan con las exigencias específicas del entrenamiento y la competencia de un determinado deporte. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje del entrenamiento se requiere activar las cualidades motrices que responden a la especialidad del deporte en cuestión (Ramírez, 2014).

La preparación motora especial.

Según Smolevsky y Gaverdovsky. (2008), es el “desarrollo concreto de la coordinación de los movimientos, la asimilación de las habilidades para ejecutar las acciones de carácter dinámico y estático, exactos según su amplitud, dirección y el grado de esfuerzo muscular”. (p. 40).

La preparación técnica especial.

Es el proceso de asimilación del deportista de un cumulo de hábitos motores, asignados a las particularidades de un determinado tipo de deporte y, al mismo tiempo, dirigido al logro de resultados técnicos-deportivos de una forma eficiente. El objetivo principal de dicha preparación es la de asegurar la formación de aquellos hábitos que permitan al deportista con efectividad perfeccionar la técnica en el proceso de la práctica deportiva (Ramírez 2014).

Preparación integral.

Es un proceso pedagógico orientado a coordinar a través de diferentes actividades de control, las manifestaciones simultaneas de las formas de desarrollo de todas las diferentes facetas de la preparación física, técnica, táctica y psíquica, alcanzados anteriormente en el transcurso de los entrenamientos (Ramírez, 2014). El objetivo de esta es “apreciar cuantitativa y cualitativamente la dinámica de desarrollo, asimilación y perfeccionamiento de las cualidades (capacidades) físicas, las acciones motrices (hábitos técnicos y tácticos) respectivamente” (Ramírez, 2014, p. 152).

Preparación integral

La filosofía.

La resignificación como una forma de retoma y reinterpretación para el avance.

En este estudio, la idea de resinificar los hábitos técnicos universales, surge como una forma propia de retoma de lo que sin causa aparente, fue arrebatado e invisibilizado, siendo aun medularmente tan necesario, como útil. Es decir se pretende retomar y “volver no solo a significar” la inmensurable importancia de los hábitos técnicos sino de otorgarle a los mismos un nuevo valor y sentido, universal de todo ejercicio físico y/o acción motriz, que componga cada actividad u operación fisicorporal que permita un avance de la motricidad humana en la etapa inicial de los hábitos básicos y hábitos técnicos universales en este caso en la gimnasia artística, porque está trayendo un problema relacionado con la ejecución de los elementos técnicos y el alcance de mejores resultados en competencia internacionales.

Para comprender la resignificación como una forma de retoma e reinterpretación para el avance, es necesario apoyarse en dos (2) contextos cruciales que constan en: 1. Retoma revaloración de lo olvidado, obviado, invisibilizado; 2. Otorgamiento de nuevos valores.

Según Ramírez (2018). “La Retoma y reinterpretación para el avance, es re-significar el presente, orientándose hacia las actuales y/o nuevas exigencias que presenta el futuro, basados en la retoma de elementos del pasado que fueron espontanea/o deliberadamente obviados. Es decir, la Resignificación, es la construcción del presente, en función del inapreciable futuro, basadas en los inmensurables elementos del pasado que han sido injustamente invisibilizado”. (Entrevista personal, junio 15, 2018).

García y Montiel, (2007), señalan que “la noción de resignificación buscar ser una distinción de origen con respecto a la idea platónica que establece las experiencia de los objetos y procesos que implica considerar la unicidad de los significados. La noción de la resignificación emerge, entonces, como elemento para dar cuenta que el conocimiento tiene significado propio, contextos, historias e intensión; lo que señala la posibilidad de enriquecer el

significado de los conocimientos en el marco de los grupos humanos” (p. 159).

Buscar la resignificación de un concepto, de una actividad o de una operación supone que los individuos ya han tenido un acercamiento con una realidad. Para ello, para efecto del estudio en el ámbito de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, en la mayoría de los casos es algo innato que va en evolución con las acciones motrices, a partir de esto se busca marcar la distancia con la no aplicación, o ejecución de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística que perjudica la técnica de ejecución, otorgándoles un nuevo valor y significado y donde lo primordial sea la importancia de los hábitos técnicos universales. De esta manera, estaríamos retomando los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística hacia una mejor ejecución y una mejor calidad de vida deportiva.

Al posibilitar una visión crítica de la realidad en edades tempranas, podemos estar frente a un estilo de vida actual y una perspectiva nueva y así se estará abriendo un potencial de transformación relacionada con los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.

Al respecto Cazau (2000), en su “vocabulario de psicología”, hace mención sobre la palabra resignificar y sobre ella comenta que resignificar el presente en función pudiera dar, son necesarios que sean retomados no solo como nuevas nociones, del pasado es darle un nuevo sentido a una experiencia actual en función de algo ocurrido en el pasado. Así como resignificar el pasado en función del presente que no es más que darle un nuevo sentido a algo del pasado en función de una situación ocurrida en el presente.

Otra forma de darle sentido a la resignificación es resignificar el presente en función del futuro: darle un nuevo significado y/o valor a los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística y así aumentar el grado de precisión en las acciones motrices en cada elemento técnico a ejecutar para el logro de mejores resultados.

Cabe destacar que durante la Conferencia de Apertura del I Congreso REDAF (2011), se planteó como tema central: “Hacia la Resignificación de la Actividad Física en Argentina”, allí definen muy claramente el término “resinificar que implica otorgar un significado nuevo. Implica un sustento en el significado anterior, un agregado o un cambio observable. Implica volver a mirar desde nuevos marcos referenciales”.

Apoyándonos en todo lo mencionado anteriormente, se puede decir que “resinificar los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina” , presupone una reflexión acerca de un cambio, partiendo de que el origen de resinificar es el cambio y el nuevo valor que se produzca sobre dichos hábitos. El cambio a través de la resignificación es en consecuencia, el anclaje e innovación para la retoma de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina en edades temprana como prevención en etapas del desarrollo físico y motriz de los individuos. De esta manera se diseñarían escenarios futuros deseables ante el crecimiento tecnológico que se está viviendo y que está afectando a dichos hábitos.

Existen diferentes abordajes epistemológicos acerca de la importancia de la resignificación en la actividad física y uno de esto lo hace el equipo técnico pedagógico de la REDAF (2011), donde expresan la importancia que tiene la resignificación en la Actividad Física partiendo que esta es una expresión que se ha resinificado a lo largo de la evolución y adaptación del hombre a su medio.

Todo lo anteriormente expresado, convierte en importante el hecho de resinificar, reinterpretar y, al mismo tiempo, retomar los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina y así darle un nuevo valor, en búsqueda del soporte y un mejor abordaje de las exigencias técnicas en competencias internacionales.

Bases Legales del Estudio y Correspondencia con el proyecto País.

Como proceso y resultado, de la indagación referente al tema de investigación, se centraron algunos aliados legales en el contenido de diversos documentos, entre los que figuran de manera fundamental la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), en su artículos 110, y sobre todo el 111 que plantea:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizara los recursos para su promoción. (p. 43)

Allí se establece claramente, lo relativo a los derechos que en materia educativa y físico-deportiva, así como también, lo concerniente al deporte de alto rendimiento que tienen los venezolanos.

Por otro lado, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) es explícita en los siguientes apartados 1, 2, 3, y del artículo 6, cuando expresa enunciados acerca de las definiciones de los atletas, deportistas. Así mismo los artículos 8, 9 y 10, relacionado el Art. 9, con la declaratoria de interés general.

Sin embargo, los enunciados importantes se refieren a los artículos 8 y 10, que establecen el Art. 8, los derechos universales a la educación física, a la práctica de educación física, y a desarrollarse en el deporte de su preferencia y el Art. 10 el cual establece la declaratoria del servicio público: “el deporte la actividad física y la educación física, son derechos fundamentales de todos los ciudadanos y ciudadanas. Las actividades de promoción, desarrollo, y administración del deporte se declaran de servicio público”. (p. 5-6).

Así mismo, en el artículo 64 de la ley orgánica de protección del niño, niña y adolescente, establece que el estado debe garantizar los espacios e instalaciones para la recreación, deporte y juegos. Con libre acceso para los niños, niñas y adolescentes.

Todo lo anteriormente expresado, está fundamentado en la convención internacional sobre los derechos del niño, niña y adolescente realizados en septiembre del 2008. Donde se estableció como doctrina el derecho a la protección integral, para todas y todos, infantes y adolescentes. Sin discriminación alguna.

En este sentido, se visualiza el basamento legal que apoyara a la presente investigación acerca de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se dio a conocer la estructura metodológica que sirvió como columna vertebral, así como el conjunto de procedimiento a seguir para la realización de la investigación. A tal efecto, se hizo necesario tratar el aspecto básico relacionado con la metodología que se llevo a cabo para alcanzar los objetivos propuestos. En este sentido, se abordó el tipo de investigación, diseño de la misma, los informantes que intervinieron, las técnicas e instrumento de recolección e interpretación de la información entre otros titulares.

El propósito de este capítulo fue descubrir cómo, con qué, con quién, cuándo y dónde se cumplirían los objetivos de la investigación planteados, para darle solución al problema de investigación. Una vez hecho el planteamiento del problema y asumidas las bases teóricas que orientaron esta investigación, se buscó darle solución a los precitados problemas y deficiencia a través del apoyo y empleo de los presupuestos teóricos y procedimientos metodológicos más idóneos.

Esta investigación tuvo como aliado teórico el enfoque de Ramírez (1992), de su tesis doctoral denominada tecnología pedagógica de preparación inicial técnica especializada para jóvenes gimnastas en edad de 6-9 años, cuyos objetivos concuerdan perfectamente con los motivos y fines del presente estudio, ya que los mismos estriban en reconocer la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística como medios de nuevos aprendizajes.

Partiendo de lo antes expuesto, y para darle sentido y coherencia al enfoque cualitativo de la investigación, se presento un conjunto de recolección, análisis y vinculación de datos cualitativo en este estudio, que permitió darle respuesta al planteamiento del problema. Igualmente, dada la naturaleza de la investigación que se abordó sobre los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Es por ello que la investigación será en una fase.

Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo-explicativo, debido a que se busco encontrar las razones o causas de las deficiencias técnicas, como en la presente investigación, se busco dar cuenta de los hábitos técnico universal más idóneo para la enseñanza-aprendizaje así poder utilizarlos en el avance de cada conocimiento.

Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo, donde predominó el enfoque crítico dialéctico, orientado al lenguaje con énfasis en comunicación y significado de carácter descriptivo e interpretativo, de fenómenos sociales. Incluyendo enfoques de construcción teórica a cerca de las relaciones encontradas en un fenómeno social.

Diseño de la Investigación

Para el área cualitativa, el diseño emergente es el que se utilizó. Es así, debido a que:

- a) Se asume una falta de conocimiento previo sobre las distintas realidades, de allí que la apertura del problema inicialmente formulado su focalización y planificación previa; b) el contexto particular del estudio determina en gran medida el desarrollo del mismo; c) lo emergente está en función de la interacción entre el investigador y el fenómeno y es imprevisible; d) los sistemas de

valores interactúan de forma imprevisible para influir en un producto (Lincoln y Guba, 1985 citado en Wiesenfeld, 2001, p. 147).

Una vez comprendidos los argumentos anteriores, se procede a explicar la etapa cualitativa del desarrollo de la investigación.

Esta fase cualitativa se apoyó en métodos cercanos a los participantes de la investigación, a través de observación participante, dinámica de grupos y socialización de vivencias.

Tipo de Fuentes

En esta investigación se trabajo con fuentes primarias; es decir, la información se obtuvo directamente de los participantes del estudio. A su vez, se trabajo con fuentes secundarias, tales como documentos escritos.

Lugar de Investigación

Esta es una investigación científica de campo. Realizada en el gimnasio de Gimnasia de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (U.P.E.L.), núcleo Maracay y en el Club Gimnarun, de la profesora Mirla García, en Maracay, Estado Aragua, Venezuela.

Temporalidad

Es transversal, debido a que se realizó la investigación en periodos breves de tiempo. La investigación no requirió de largos periodos de tiempos para obtener los resultados. Eso hace la investigación lucrativa académicamente, porque supuso eficiencia y efectividad para la producción de resultados. Esto es, que se invierten

bien y los recursos y lleva a la obtención de excelentes resultados, generando plusvalía académica. Los talleres de enseñanza-aprendizaje, se dieron en un transcurso de 5 semanas para los cuales se siguieron formatos específicos.

Técnica de Recolección de Datos

Fase Cualitativa

El área cualitativa consintió en los registro en diario de campo, obtenido de la observación participante, los relatos de los entrenadores y posteriormente analizar, con el fin de tener hallazgos de contenidos emergentes, mediante el análisis de contenidos.

La aplicación de los talleres y la manera de recolectar los hallazgos de cada entrenador se sometió a una revisión exhaustiva.

Alcance de la Investigación

Es del tipo aplicada, debido a que resolvió una situación que es la optimización de la preparación técnico-teórica en los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística de los entrenadores a través de los talleres.

Muestra

Consistió en un muestreo no probabilístico, intencional y participantes voluntarios. Fue una muestra de 5 entrenadores (4 de sexo masculino y 1 de sexo femenino), con edades comprendidas entre 25 y 46 años, responsables de los grupos

de entrenamiento de alto rendimiento en sus clubes de trabajo de entrenamiento deportivo.

Procedimiento

Se realizó la aplicación de un pretest, como parte de los cuidados éticos en la presente investigación científica. Luego, la intervención se centró en preparar a los entrenadores en la aplicación de las técnicas de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina para potenciar sus conocimientos, estas medidas fueron aplicadas con un protocolo de observación participante con determinados indicadores y cuestionario, dichos indicadores son las fases del aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística: postura corporal, posición inicial, ejecución, posición final (aterrizaje).

Después de este punto se realizó un conversatorio, donde se recogieron las opiniones de cada entrenador y se midió si hubo diferencias significativas entre el inicio del taller y el final del mismo. Donde los entrenadores manifestaron haber obtenido un cambio significativo en sus conocimiento por la calidad del contenido recibido referentes a dichos entrenamientos, lo cual le dejó un aprendizaje importante e interesante en dicha enseñanza. Luego de esto, una vez realizadas y transcritas las diferentes opiniones, con la finalidad de recoger de la mejor manera posible la realidad allí expresada, se procedió agrupar la información en categorías y sub-categorías con el propósito de integrar y reagrupar su significado para proceder el análisis correspondiente. Este análisis se conoce como análisis de contenido, el cual se define como un método que contiene varias “técnicas de análisis de comunicaciones que utiliza procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes para obtener indicadores que permitan una inferencia de los conocimientos relativos a las condiciones de producción y recepción de los mensajes” (Bardin, 2002, p. 32).

Al finalizar los análisis de resultados, se estructuraron los fundamentos teóricos-metodológicos de la preparación física-técnica de las gimnastas venezolanas apoyados en los programa de competencia.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo, relacionado con el estudio científico acerca de la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, se presenta el análisis e interpretación de la información obtenida, por medio de la aplicación de determinados métodos, instrumentos y técnicas, empleados fundamentalmente para la recolección de información, para cumplir con la resolución del objetivo general de la presente investigación científica.

Primeramente, cabe destacar que se analizó e interpretó la literatura especializada, vista como un apoyo documental. A su vez, se analizó dicha literatura para dar respuesta a los objetivos específicos 1 y 2 de la investigación. Se elaboraron y aplicaron entrevistas a cinco entrenadores involucrados indirectamente relacionados con la especialidad y área de la gimnasia artística, masculina y femenina. Así mismo se presentan los resultados del análisis e interpretación de la información obtenida.

A continuación se presenta un cuadro con la descripción de la muestra, edad y tiempo de experiencia en la gimnasia artística de los entrenadores

Cuadro 2. Cuadro descriptivo de la muestra de participantes de la investigación

NÚMERO DE PARTICIPANTES	EDAD	EXPERIENCIA COMO ENTRENADOR
1	48 años	30 años
2	49 años	26 años
3	47 años	25 años
4	49 años	30 años
5	29 años	19 años

Se puede observar que los participantes son entrenadores de gimnasia artística, con un promedio de edad de 46 años, de un promedio de experiencia de 26 años de trabajo de entrenamiento.

Resultados de la Fase de Investigación Cualitativa

Una vez revisados y transcritos los diferentes compartir de los grupos, observaciones, participantes y los apuntes de los análisis bibliográficos, con la finalidad de recoger de la mejor manera posible la realidad allí expresada, se procedió agrupar la información en unidades de análisis. Las unidades de análisis son segmentos del contenido de los mensajes que caracterizados para ubicarlos dentro de las dimensiones, categoría y subcategoría de contenido con el propósito de reintegrar y agrupar su significado para analizar el análisis correspondiente.

Primeramente se codificó el material obtenido la codificación correspondiente, una transformación de los datos brutos del texto, es decir, la codificación es “el proceso por el que los datos brutos son transformados sistemáticamente y agregados en unidades que permitan una descripción precisa de la característica pertinente del contenido” (Bardin, 2002, p. 78).

Después se procedió a caracterizar el contenido codificado. La categorización se define como

Una operación de clasificación de elementos constitutivos de un conjunto de diferenciación, tras la agrupación por género (analogía) , a secciones o clase que reúnen a un grupo de elementos, (unidades de registro o en el caso del análisis de contenido) bajo un título genérico reunión efectuada en razón de los caracteres comunes de estos elementos (Bardin, 2002, p. 90).

El criterio de caracterización fue semántico es decir, categoría creada por tema de acuerdo con Bardin (2002). Siguiendo al mismo autor, las categorías deben cumplir las siguientes especificaciones.

- Exhaustividad: Esto es que las categorías establecidas permiten clasificar el conjunto del material recogido.
- Representatividad: se garantiza cuando los contenidos codificados, se presentan para afectar el análisis sobre la muestra. El muestreo es riguroso si el constituye una parte representativa de todos los datos iniciales.
- Homogeneidad: los contenidos codificados deben ser homogéneo es decir escogidos en función de criterios precisos y no presentar mucha singularidad en relación con estos criterios.
- Pertinencia: los contenidos codificados deben corresponder a los objetivos del análisis, una categoría es pertinente cuando ella hace posible el estudio de contenido obtenidos ante las preguntas y el marco del análisis seleccionado.

Se procedió a procesar cada respuesta del compartir por secciones del conocimiento sobre los, hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Ordenando los contenidos de los entrenadores igualmente en orden ascendente.

En segundo lugar se exponen los resultados, los cuales se han dividido en tres bloques: bloque 1, bloque 2, bloque 3. En cada uno de los bloques se presenta un esquema con el

conjunto de dimensiones, categoría y sub categorías de contenidos, de los cuales se agrupan las respuestas de los entrenadores conformando las unidades de análisis.

Bloque 1

1) Desde su punto de vista ¿Qué comprende usted como hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?

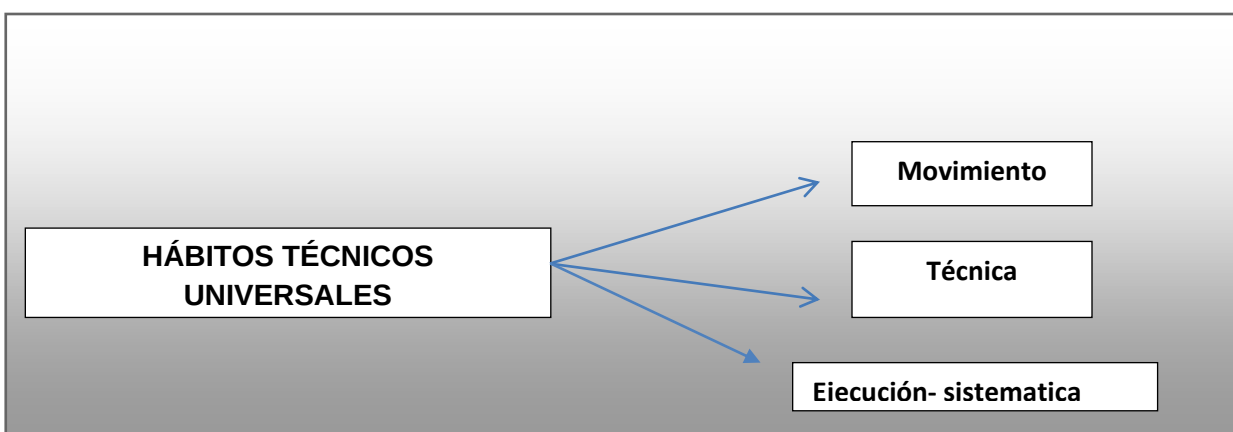


Grafico 1 Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sección 1 “Desde su punto de vista ¿Qué comprende usted como hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?”

Con esta pregunta se buscó lo que entendían los entrenadores como hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión hábitos técnicos, del cual surgieron las siguientes categorías: 1.Movimiento, 2.Técnica, 3.Ejecución y de ejecución una subcategoría Sistemática.

Desde la categoría movimiento se expresó lo siguiente “Desde mi punto de vista los hábitos técnicos universales de la gimnasia artística son todos los movimientos bases o preparatorios del cuerpo, realizado con técnica o máxima perfección y ejecución, con el fin de ir uniendo dichos movimientos para la adquisición de nuevas ejecuciones”(E1), por otro lado se obtiene información donde se enfatiza en la importancia de las categorías

técnicas y ejecución con la subcategoría 2.1 sistemática, incorporando los diferentes elementos ejemplo, la parada o apoyo invertido como hábito técnico universal. Utilizado en las ejecuciones de infinitos movimientos dentro del aparataje gimnástico. (E2), *“ Hay que resaltar que el logro del hábito se adquiere a través de un entrenamiento el cual ya sea repetitivo la ejecución para que pueda estandarizarse”* (E3), *“ la técnica es necesaria en el proceso enseñanza-aprendizaje, en el desarrollo de los elementos básicos iniciales en las gimnasia artística, ya que de allí depende el futuro del naciente gimnasta. Sumado a la evolución técnica de la postura corporal, como parte esencial de la misma”* (E4), *“ la preparación técnica como parte fundamental en las ejecuciones de las diferentes composiciones gimnásticas, va estar relacionada con la buena puesta en práctica de un entrenamiento sistemático para el logro de un buen resultado”* (E5).

En éste, apartado 1 del bloque 1, los entrenadores en sus contenidos reportaron algunos conocimientos, hacia los hábito técnicos universales manifestando su importancia en la formación general de los gimnastas, donde el fin es la realización correcta de esos primeros aprendizajes en la gimnasia artística, entendiendo su desarrollo como parte importante para una excelente asimilación en su momento debido de las ejecuciones en las grandes dificultades plasmada en el código de puntuación de la gimnasia artística.

2) *¿Recomienda usted algún abordaje para la enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística metodológica o didácticamente?*

Con esta pregunta se buscó que los entrenadores expresaran sus experiencias laborales de entrenamientos, con respecto a los diferentes métodos y técnicas aplicadas en sus quehaceres diarios, sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión fraccionados, de las cuales surgieron las siguientes categorías: 1.Elemento, 2.Dificultad, 3. Proceso, 4.Complejidad, 5. Combinado, 6. Proyecto. “En la actualidad y por la característica que se presenta, en la gimnasia de este momento la cual en los ejercicios de sus composiciones, de altísimo riesgo de los elementos gimnástico, que componen su enseñanza-aprendizaje, tiene que ser tomado en cuenta la manera simple de ir escalando su complejidad con relación a la enseñanza de los hábitos técnicos universales.” (E1) *“Es un proceso de adaptación de los gimnastas, con respecto a su cuerpo y a la diferentes*

posturas corporales que deben adoptar para la familiarización en un futuro en los ejercicios gimnásticos, acorde a la situación que se le pueda presentar en cada ejecución, donde se debería trabajar por igual los apoyos faciales y dorsales.” (E2) “La enseñanza en la gimnasia artística debe ser aplicada de tal forma de ir de lo más simple de forma escalonada hasta llegar a su máximo grado de complejidad.” (E3) “Metodológicamente el aprendizaje debe ser multisistémico, en donde la creatividad, les permita recrear diferentes situaciones que estimulen la receptividad del gimnasta.” En éste apartado 2 del bloque 1, los entrenadores reflejaron el uso que le pueden dar a los abordajes seleccionados, para la enseñanza-aprendizaje en la gimnasia artística. Buscando con ello llegar al máximo en el objetivo final, como lo es una gran preparación en los elementos técnicos-básicos, considerando que su aplicación es para toda su carrera gimnastica ya que dichos conocimientos serán de utilidad en todos los aparatos de la gimnasia artística.

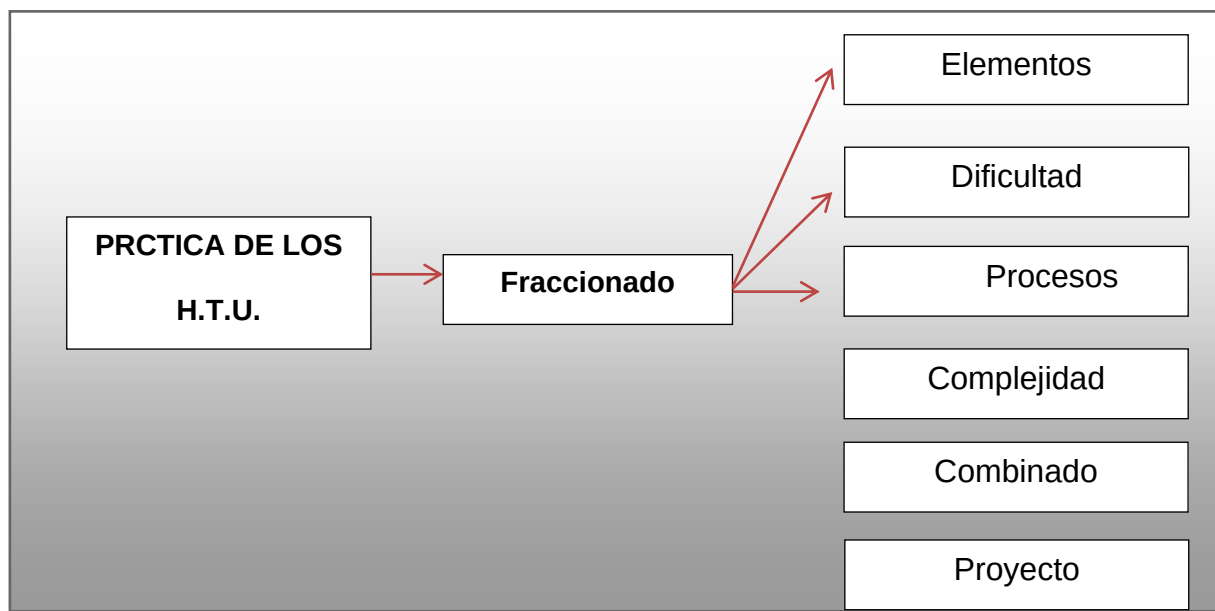


Grafico 2. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sección 2 ¿Recomienda usted algún abordaje para la enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística metodológica o didácticamente?

Con esta pregunta se buscó que los entrenadores expresaran sus experiencias laborales de entrenamientos, con respecto a los diferentes métodos y técnicas aplicadas en sus

quehaceres diarios, sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión fraccionados, de las cuales surgieron las siguientes categorías: 1.Elemento, 2.Dificultad, 3. Proceso, 4.Complejidad, 5. Combinado, 6. Proyecto. “En la actualidad y por la característica que se presenta, en la gimnasia de este momento la cual en los ejercicios de sus composiciones, de altísimo riesgo de los elementos gimnástico, que componen su enseñanza-aprendizaje, tiene que ser tomado en cuenta la manera simple de ir escalando su complejidad con relación a la enseñanza de los hábitos técnicos universales.” (E1) *“Es un proceso de adaptación de los gimnastas, con respecto a su cuerpo y a la diferentes posturas corporales que deben adoptar para la familiarización en un futuro en los ejercicios gimnásticos, acorde a la situación que se le pueda presentar en cada ejecución, donde se debería trabajar por igual los apoyos faciales y dorsales.”* (E2) *“La enseñanza en la gimnasia artística debe ser aplicada de tal forma de ir de lo más simple de forma escalonada hasta llegar a su máximo grado de complejidad.”* (E3) *“Metodológicamente el aprendizaje debe ser multisistémico, en donde la creatividad, les permita recrear diferentes situaciones que estimulen la receptividad del gimnasta.”* En éste apartado 2 del bloque 1, los entrenadores reflejaron el uso que le pueden dar a los abordajes seleccionados, para la enseñanza-aprendizaje en la gimnasia artística. Buscando con ello llegar al máximo en el objetivo final, como lo es una gran preparación en los elementos técnicos-básicos, considerando que su aplicación es para toda su carrera gimnastica ya que dichos conocimientos serán de utilidad en todos los aparatos de la gimnasia artística.

3. Desde su punto de vista científico, ‘‘¿Cuáles serían las actualizaciones técnicas para usted que ayudarían a la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?’’

Con esta pregunta se buscó que los entrenadores expresaran sus opiniones, con respecto a las actualizaciones técnicas que ayudarían a la resignificación de los hábitos técnico universales en la gimnasia artística. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión actualización, de las cuales surgieron las siguientes categorías 1. Científica, 2.Conocer, 3. General, 4. Adaptar, 5. Desarrollar, 6.Continua, 7. Capacidad: ‘‘Las

actualizaciones científicas de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, se deben conocer a profundidad para adaptarlos al movimiento en general'' (E1). '' El conocer el desarrollo de los avances psicológicos deportivos, ayudaría al análisis de las actitudes en las ejecuciones de las composiciones del gimnasta''(E2) ''En la gimnasia artística todos los avances tecnológicos, deben ser aplicados de forma amplia en sus contenidos para que exista una buena recepción de aprendizaje''(E3) '' Para adaptarse al desarrollo que constantemente sucede en la gimnasia artística ,debemos contar más aún con bibliografía que estén dentro de las actualizaciones''(E4).

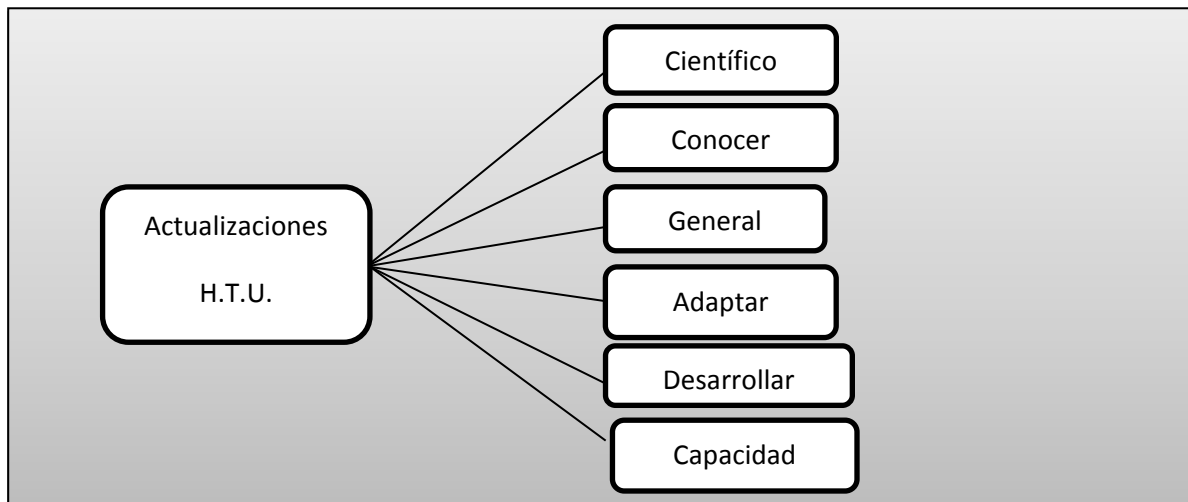


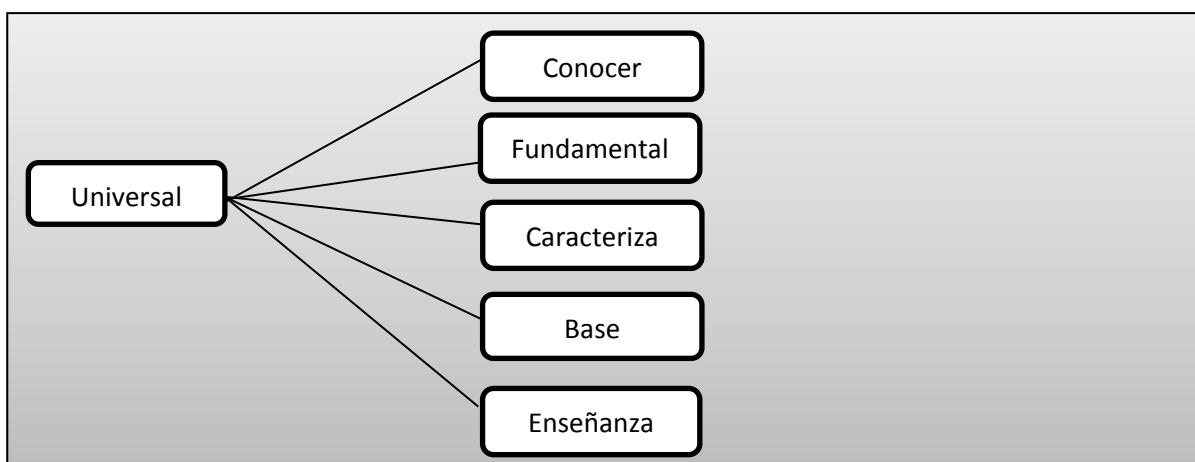
Grafico 3. Dimensión y categorías correspondiente a la pregunta del bloque 1. Desde su punto de vista científico, ¿Cuáles serían las actualizaciones técnicas para usted que ayudarían a la resignificación en la gimnasia artística?

En éste apartado 3 del bloque 1, los entrenadores develaron opiniones vividas con las técnicas gimnásticas, dando como resultado que las actualizaciones tanto psicológicas, tácticas, físicas, y técnicas son necesarias y útiles para su desarrollo positivo colaborando en la ampliación de conocimientos de avanzada para estar en el nivel de entrenadores de altos resultados.

Bloque 2

2 Reconoce usted a los hábitos técnicos universales como la base fundamental y funcional en la gimnasia artística.

Por lo tanto, se obtuvieron respuestas concernientes al reconocimiento de los hábitos técnicos universales como esenciales para el desarrollo de la gimnasia artística, producto de la interrogante realizada en este bloque número 2. En la dimensión universal con las categorías 1.Conocer, 2.Fundamentales, 3. Característica, 4. Base, 5. Enseñanza: *“En mi experiencia creo conocer algunos hábitos que partiendo de ellos, se va adquiriendo otras técnicas como así mismo considerarlos necesarios como bases esenciales para los futuros elementos gimnásticos”* (E1), *“Si reconozco que los hábitos técnicos son fundamentales, en la base de los ejercicios de todos los elementos de la gimnasia artística”*(E3), *“Dependiendo de su caracterización tanto en la gimnasia masculina como la femenina, poseen diferencias características biológicas, psicológicas, que determinan el aprendizaje década uno de los hábitos técnicos universales”*(5), *“Los reconozco desde el punto de vista, donde los hábitos técnicos universales estructuran la formación para ejecuciones de elementos de baja, media, y alta dificultad”*(E2),*“Aparte de reconocer a los hábitos técnicos universales, debo confirmar que sin una excelente enseñanza de los mismos sería imposible lograr altos niveles de rendimientos”*(E4).



***Grafico 4. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta del bloque 2
“¿Reconoce usted a los hábitos técnicos universales como la base fundamental y funcional en la gimnasia artística?”***

En éste apartado 1 del bloque 2, se reveló que los entrenadores reconocen a los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, necesarios para la estructuración y complementación de cada uno de los esquemas gimnásticos. Ya que ellos llevarían a la ejecución sobresaliente de cada gimnasta. Por lo tanto aseguran que son imprescindibles desde el inicio de su aprendizaje hasta su formación y mantenimiento en el alto nivel deportivo.

Esto quiere decir que la aplicación de dichos hábitos en la enseñanza-aprendizaje, en la gimnasia artística llevará a la formación de excelentes atletas con muy buenos resultados deportivos.

La observación participante en este bloque, arrojó que los entrenadores reconocen los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística y están en la disposición de su aplicación para el mejoramiento de sus entrenamientos. Manifestando que recibieron orientación para la aplicación de los mismos, esperando contar en un futuro con un programa para su aplicación.

2. ¿En qué etapa de preparación de muchos años, recomienda usted que se planifique la enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?

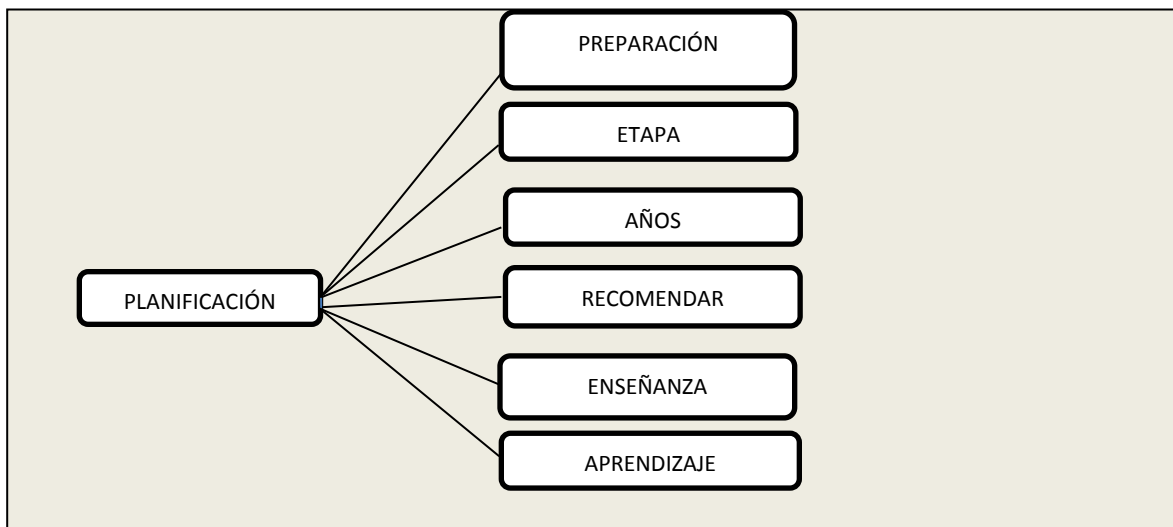


Grafico 5. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta del bloque “¿En qué etapa de preparación de muchos años recomienda usted que se planifique la enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?”

Con esta pregunta se buscó que los entrenadores expresaran, su experiencia con respecto al sistema de planificación utilizado, sus técnicas, métodos y edades concernientes a la enseñanza de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión planificación, de la cuál surgieron las siguientes categorías 1. Preparación, 2. Etapa, 3. Años, 4.Recomendar, 5.Enseñanza, 6.Aprendizaje: “Es necesaria la preparación del gimnasta ya que sin ella no podría obtener éxito en sus participaciones,” (E1), “E l entrenamiento sistemático para que resulte positivo en la gimnasia artística, se debe comenzar en la etapa de iniciación, donde es posible un excelente rendimiento y la acumulación de mayor cantidad de conocimiento” (E5) “Todo entrenador qué organice, sistematice tanto en masculino como en femenino, deben tomar en cuenta las edades comprendidas entre 7 y 10 años.” (E3) “ Se debe

recomendar a los entrenadores la revisión periódica, atreves de la ejecución de los elementos básicos en etapas como: la precompetitiva para poder retomar la base e ir identificando los errores y aplicando sus correcciones'' (E2) '' Pienso que el proceso de enseñanza-aprendizaje es el inicio, donde se consolida la asimilación de cada elemento gimnástico para la conformación de los hábitos técnicos universales''(E4).

En éste apartado 2 del bloque 2, es importante señalar que hasta hora, los entrenadores han manifestado lo imprescindible que debe ser la enseñanza-aprendizaje a temprana edad, con métodos, tácticas, sesiones psicológicas, técnicas planificadas y sistematizadas para el logro de un conocimiento total de cada hábito técnico universal. Sintiéndose igualmente motivados a recibir toda información que colabore con ampliar sus conocimientos con respecto a estos hábitos.

Así mismo reflejaron la necesidad de poder contar, con una guía o programa que los oriente hacia la especialización en la enseñanza de cada uno de ellos.

3. ¿Qué tan amplio y profundo conoce usted, a cerca de la conducción del entrenamiento y competición deportiva. Con deficiencia en la enseñanza-aprendizaje en su hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, que culmine con éxito?

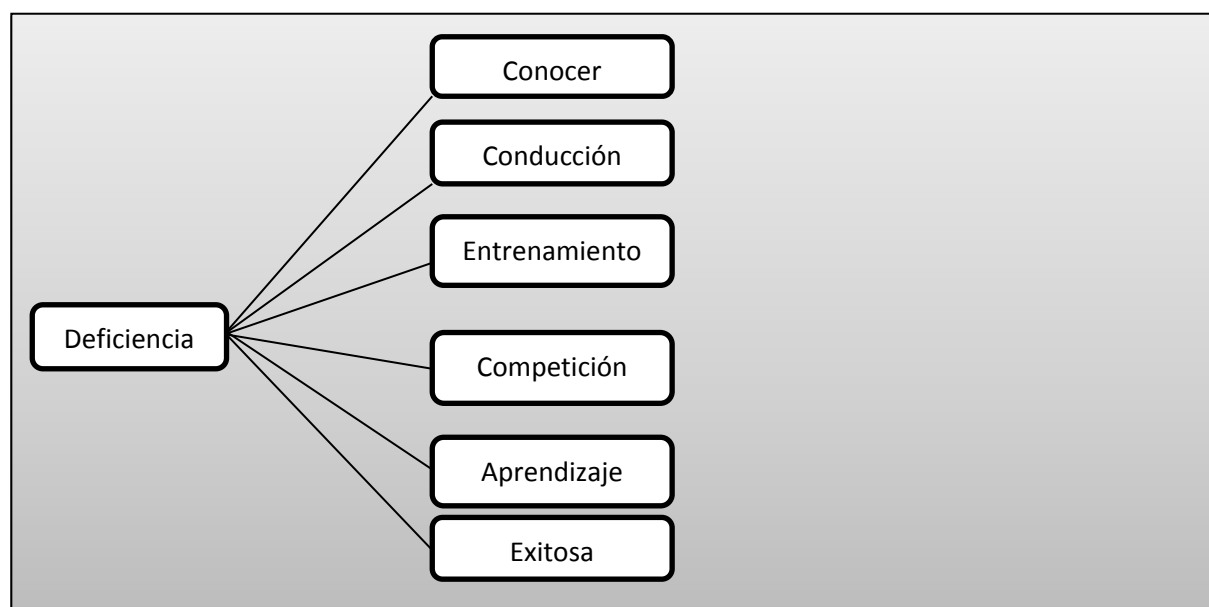


Gráfico 6. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta del bloque 2 *“¿Qué amplio y profundo conoce usted, a cerca de la conducción del entrenamiento y competición deportiva. Con deficiencia en la enseñanza-aprendizaje en sus hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, que haya culminado con éxito?”*

En este bloque se obtuvieron respuestas concernientes al conocimiento, de los entrenadores con respecto a la dirección del entrenamiento de bajo nivel y sus resultados. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión deficiencia visualizadas en las categorías 1. Conocer, 2. Conducción, 3. Entrenamiento, 4. Competición, 5. Aprendizaje, 6. Éxito: *“No conozco a ningún gimnasta que con deficiencia en las técnicas que esté en los primeros puestos de algún evento deportivo menos en la gimnasia”* (E2), *“El entrenador que no tenga un excelente o amplio conocimiento sobre la dirección del entrenamiento con la respectiva enseñanza de sus hábitos técnicos, no logrará obtener objetivos y resultados positivos”* (E5), *“Los entrenadores que muy poco estudien, analicen, discutan los contenidos técnicos, tácticos, físicos en la gimnasia artística presentarán vacíos intelectuales, transfiriendo mínimos niveles de enseñanza dando como resultado niveles bajo de aprendizaje”* (E3), *“Al estar en la competencia el entrenador debe poseer un extenso conocimiento de la ejecución de cada composición, para poder reconocer fallas y detalles que surjan dentro de los entrenamientos previos a la competencia”* (E1), *“Pienso que el entrenamiento y el éxito, van unidos desde el inicio de la formación del gimnasta. Ya que el éxito no fluirá si no existe una buena enseñanza-aprendizaje y este depende del conocimiento que pueda poseer el entrenador para la transmisión del mismo”* (E4).

En este apartado 3 del bloque 2 nótese que hay coincidencia entre los entrenadores cuándo manifiestan, que es necesario contar con un conocimiento amplio sobre los elementos básicos en la gimnasia artística, para el logro de los objetivos planificados. Entendiendo que con bajos niveles de saberes es imposible alcanzar los resultados de éxitos deseados, teniendo como efecto una deficiente preparación táctica, técnica, psicológica, física, llevando a una baja preparación integral.

Bloque 3

1¿Considera usted que el tema de los hábitos técnicos universales, para efecto de asimilación en los futuros enlaces de complejas dificultades, ha sido ignorado afectando tiempo y calidad del aprendizaje? ´de ser positiva su respuesta en que otro aspecto afectaría´

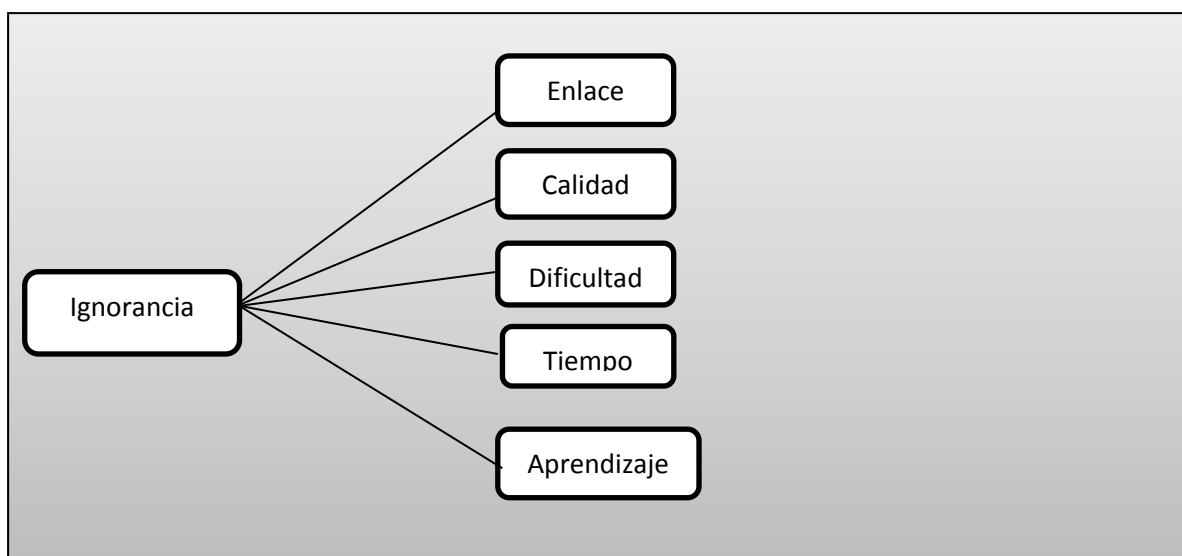


Grafico 7. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta del bloque 3´¿considera usted que el tema de los hábitos técnicos universales, para efecto de asimilación en los futuros enlaces de complejas dificultades ha sido ignorado, afectando el tiempo y la calidad de los aprendizaje? ´de ser positiva su respuesta en que otro aspecto afectaría´.

En este bloque se obtuvieron respuestas referido a la ignorancia, o falta de conocimientos de los entrenadores hacia la aplicación y utilización de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística y sus consecuencias. Donde hicieron referencia a la

dimensión ignorancia' visualizadas en las categorías 1.Enlace, 2.Calidad, 3. Dificultad, 4.tiempo, 5.Aprendizaje: *''Está ignorancia solo permite que el entrenador trasmita conocimientos, frágiles dando como resultado enlaces deficientes en las composiciones de los esquemas y por lo tanto resultados negativos''(E1),''Al desconocer las enseñanzas de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, se tendrá una deficiente asimilación de los mismos, por local los elementos de dificultades complejas no serán transmitidas eficientemente''(E3), '' Al desconocer los hábitos técnicos en la gimnasia artística, se está llevando al sistema de entrenamiento de los gimnastas a un resultado final de muy mal y bajo nivel '' (E4), ''SI hay efecto, al no respetar e internalizar, los hábitos técnicos universales ya que son muchos los años de preparación que se necesita para lograr un entrenamiento de excelencia '(E2),''Esta falta de conocimientos, afectara a las ejecuciones al intentar realizar las combinaciones de los enlaces de grandes dificultades, dando como resultado desequilibrios y caídas que siempre afectaran los resultados finales en las competencias''(E5).*

En éste apartado 1 del bloque 3, los entrenadores reportaron que la ignorancia lleva a la falta de conocimiento, afectando directamente los entrenamientos ya que se deja de aplicar las técnicas fundamentales las cuáles son indispensables para la obtención de resultados positivos tanto en los entrenamientos como en las competencias. Así mismo manifestaron qué obviar a los hábitos técnicos debilitará, para el presente y futuro cualquier presentación competitiva.

La observación participante en éste apartado 2 del bloque 3 reveló, la disposición de los entrenadores en conocer todo lo concerniente a los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Se vio mucho interés de parte de los técnicos en indagar profundamente en los detalles exclusivos de los hábitos, dejando entender que es muy significativo el aprendizaje sobre los elementos básicos en la gimnasia artística. Siendo muy relevante éste aprendizaje al momento de realizar las composiciones gimnásticas con niveles técnicos de alto rendimiento.

4 ¿Considera usted importante la creación de un programa de ejercicios especiales que refleje las pautas a seguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?

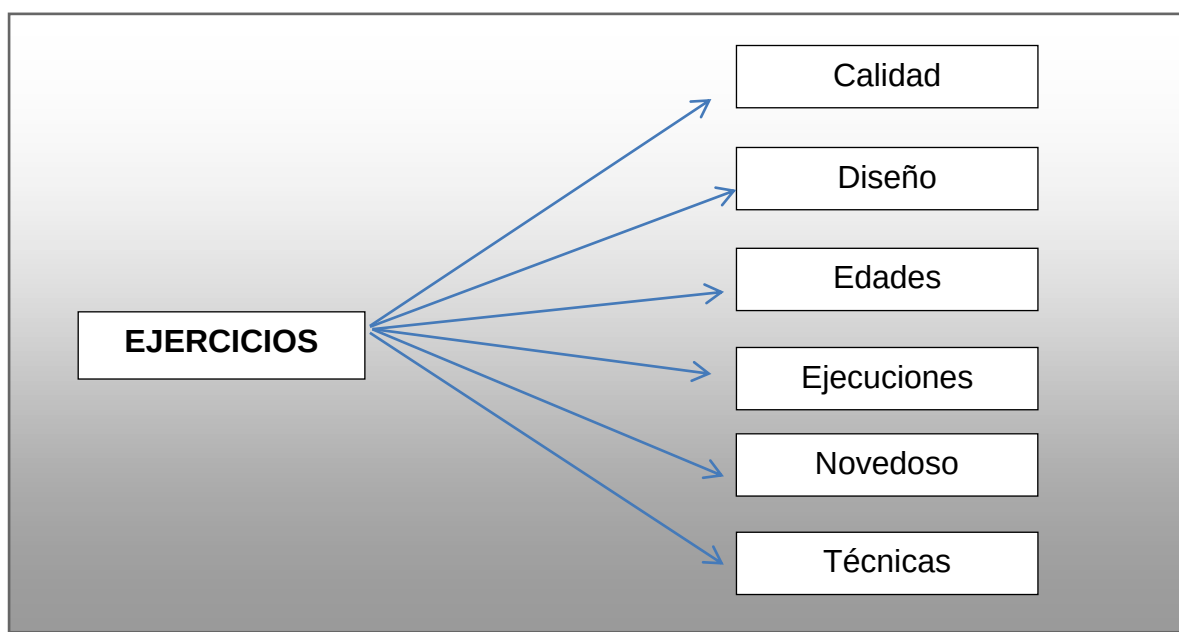


Grafico 8. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la bloque 3. “¿Considera usted importante la creación de un programa de ejercicios especiales que reflejen las pautas a seguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística?”

Para esta pregunta, se obtuvieron respuestas relacionadas al uso que se le puede dar a la creación de un programa de elementos básicos dirigidos a la práctica universal de algunos hábitos técnicos puntuales en la gimnasia artística. Para el mejoramiento de los mismos,

ubicados en la dimensión ejercicios especialmente en las categorías: 1.) Calidad, 2.) Diseño, 3.) Edad, 4.) Ejecuciones, 5.) Novedoso, 6.) Técnicas: Calidad “ *es de vital importancia si se quiere que la gimnasia artística, evoluciones de manera positiva, sin trauma a nivel físico y psicológico.*” (E1) “*con un diseño de programa dirigido a las edades tempranas en la gimnasia, especificando un sistema idóneo de enseñanza-aprendizaje que contenga como finalidad actividades a largo plazo a desarrollar en cada edad psicológica de los gimnastas.*”(E5) “*las edades en la gimnasia artística deberían estar comprendidas entre 5 y 7 años para las niñas y 7 y 9 años para los niños, ya que los estudios realizados son las edades donde se puede controlar la mayor atención en la enseñanza recibidas.*”(E4) “*si es importante la creación de un programa de ejercicios especiales, que indique la forma correcta de enseñar los elementos técnicos universales, para que así se logre obtener ejecuciones de forma progresivas para las composiciones de alta complejidad.*” (E1) “*la gimnasta o el gimnasta con una excelente base de formación de sus hábitos técnicos universales, podrán realizar esquemas acorde con las complejas dificultades exigidas por el código de puntuación.*” (E3) “*la creación de un programa de ejercicios especiales sería de gran importancia contar con el mismo, y aún más siendo novedoso y actualizado garantizando un buen desarrollo a largo plazo de un excelente y buen gimnasta.*” (E2)

En este apartado 2 del bloque 3, se puede decir que los entrenadores, entrevistados tienen un pensamiento común de que es necesario la creación y utilización del programa especial de ejercicios entre los gimnastas, donde con el mismo puede generar confianza para una mayor obtención del aprendizaje de los elementos técnicos.

Al igual consideran que las preparaciones físicas, técnicas, psicológicas deben ser necesarias dentro del contenido del mismo ya que ayudarían a fortalecer el desarrollo del aprendizaje.

La observación participante en esta sesión reveló la disposición de los entrenadores para aplicar el contenido del programa cuando pueda estar a su disposición, se mostraron muy motivados y optimistas por la creación del programa de ejercicios especiales para el aprendizaje de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.

Una vez analizados estos contenidos de información, se procedió a una capacitación en hábitos técnicos universales a los entrenadores, donde la misma fue avalada por los juicios de los expertos.

Se debe resaltar que estos entrenamientos fueron solicitados a petición de los entrenadores, mostrándose interesados por conocer cada detalle físico-técnico de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Dicha preparación se realizó durante 5 semanas, utilizando 2 sesiones de actividades de entrenamiento por semanas con una duración de 2 horas por sesiones. Esto se puede evidenciar en el siguiente cuadro de sesiones.

Cuadro 3. Cuadro de explicación de sesiones por semana

Semana	Contenido	Objetivo de Sesión
1	Apoyo Invertido	Indicar la importancia del elemento básico, en la elaboración de destreza y hábitos de fijación de equilibrio del cuerpo en parada de mano.
2	El Apoyo	Informar a conocer lo importante del apoyo en esta modalidad de la gimnasia, orientando sobre lo significativo que es crear en los gimnastas, destrezas y hábitos de fijación de diferentes posiciones en el apoyo. Dejándoles claro que en la gimnasia artística, los apoyos se encuentran en todos los aparatos de la prueba múltiple.
3	El Aterrizaje	Definir la dirección de la actividad, específicamente hacia el aterrizaje, dejando claro que formar en los jóvenes gimnastas aterrizaje estables a través de las clases-entrenamientos influirá en la posición correcta del tranco, los brazos, las piernas y los pies.
4	El Giro	Ejecutar las clases entrenamientos, hacia el elemento giro orientándolos que el aumentar, el nivel de estabilidad y sensibilidad del analizador vestibular es de vital importancia para el perfeccionamiento de la orientación temporo-espacial.
5	Postura Corporal	Crear conciencia sobre la importancia, de la postura corporal y lo significativo de su destreza y prácticas de una correcta línea corporal, poses de trabajo, y función del equilibrio del cuerpo en diferentes condiciones de estabilidad estato-dinámica.

En la primera semana se les instruyó lo relacionado con el apoyo invertido dándole a conocer la importancia de este elemento básico, en la formación de destreza y hábito de fijación de equilibrio del cuerpo en parada de mano, informándole que la parada de mano en la gimnasia artística es un elemento exclusivo especializado.

Para la segunda semana, se dio a conocer lo interesante del apoyo en esta modalidad de la gimnasia, orientándolos de lo significativo que es crear en los gimnastas destrezas y hábitos de fijación de diferentes posiciones en el apoyo. Dejándoles claro que en la gimnasia artística. Los apoyos se encuentran en todos los aparatos de las pruebas múltiples.

Continuando con la tercera semana, la actividad fue dirigida específicamente hacia el aterrizaje, dejándole claro qué formar en los jóvenes gimnastas prácticas de aterrizajes estables a través de clases-entrenamientos influirá en la posición correcta del tronco, los brazos, las piernas y los pies.

Ya para la cuarta semana, las clases entrenamientos se relacionaron con el giro, enseñándoles que el aumentar el nivel de estabilidad y sensibilidad del analizador vestibular, es de vital importancia para el perfeccionamiento de la orientación temporo-espacial de los gimnastas, ante la ejecución de ejercicios complejos relacionado con giro en el apoyo y sobre, todo sin apoyo.

En la quinta y última semana, de actividades de clase-entrenamiento, la sesión se dirigió en relación a la postura corporal, dándole la suma importancia de lo que es crear en los gimnastas destrezas y prácticas de una correcta línea corporal, poses de trabajo, y función del equilibrio del cuerpo en diferentes condiciones de estabilidad estado-dinámica.

Al culminar de la capacitación, los entrenadores colocaron en práctica los conocimientos adquiridos durante sus clases-entrenamientos, sobre los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.

En un período de tres meses, los entrenadores manifestaron optimismo con respecto a la evolución sobre la conducción de sus actividades, en los sistemas de enseñanza-aprendizaje, manifestando lo importante que es la consecución de la preparación técnica en el logro de sus objetivos.

Después de tres meses de entrenamiento, se les solicitó a los entrenadores un reporte verbal con respecto a sus consideraciones, sobre los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.

Luego se procedió a categorizar cada respuesta resultante de su capacitación. Cada contenido de sus respuestas, fueron codificadas en orden ascendente, seguido de una “E” de entrenador.

Los resultados obtenidos se han dividido en 5 sesiones: Sesión 1, Sesión 2, Sesión 3, Sesión 4, Sesión 5. Cada pregunta de la capacitación se denomina momento.

En cada una de las sesiones se presenta un esquema con el conjunto de dimensiones y categorías de contenidos, en los cuáles se agrupan las respuestas de los entrenadores conformando las unidades de análisis.

Sesión 1

- 1. ¿Habiendo realizado los ejercicios de parada de manos y observado su ejecución, manifieste su opinión?***

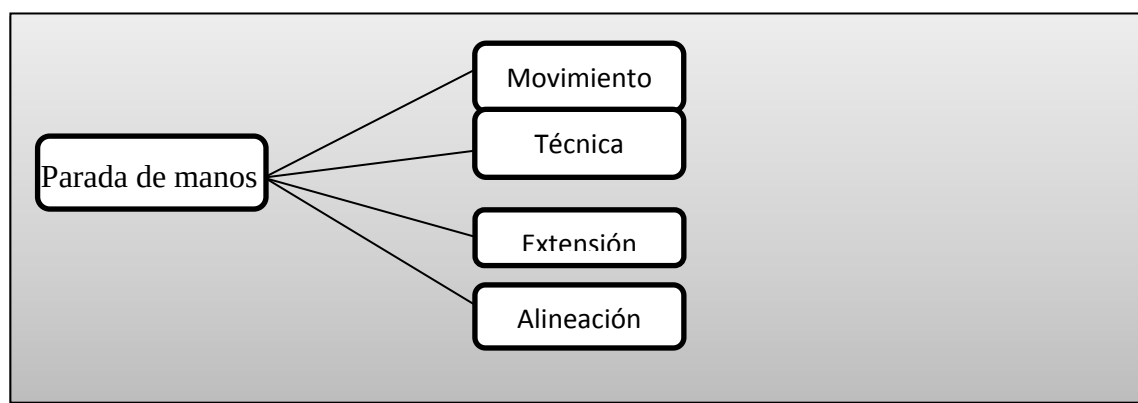


Grafico 9 dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sesión 1. “¿Habiendo realizado los ejercicios de parada de manos y observado su ejecución, manifieste su opinión?”

Con esta pregunta se buscó lo que percibieron los entrenadores, de cómo enseñar la posición invertida. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión para de manos, de la cuál surgieron las siguientes categorías: 1. Movimiento, 2. Técnica, 3. Extensión, 4. Alineación, 5. Balanceo. Desde la categoría movimiento se expresó lo siguiente: *“Desde mi punto de vista percibí que los movimientos coordinados, de las manos, codos, tronco, cadera, rodilla, tobillos son indispensables para el logro de una excelente parada de mano”*(E1), *“Está técnica es de suma importancia en su correcta ejecución, ya que su exactitud permite el logro de muy buenos elementos en los diferentes aparatos de competencia tanto en la gimnasia artística masculina como femenina”*(E2), *“Fue sorprendente saber y aprender, lo necesario de realizar en el momento preciso las extensiones de codos, caderas, rodillas, tobillos para obtener una buena estabilización corporal”*(E3), *“Como detalle significativo fue la importancia de conocer, la alineación de los segmentos corporales codos, hombros, cadera, rodillas y tobillos, como ejes fundamentales en su totalidad del elemento técnico”*(E4), *“Debo resaltar que no conocía la pierna de balanceo, luego de culminada la capacitación estoy muy agradecido por haber obtenido éste aprendizaje, y poder mejorar en los entrenamientos la técnica del balanceo en la parada de mano”* (E5).

En éste esquema 1 de la sesión 1, los entrenadores reportaron sentirse con más amplios conocimientos, para las actividades de sus entrenamiento con respecto a sus organización y sistematización ya que lograrían sus metas a través de sus objetivos.

2. ¿Qué aprendiste de la sesión para ti?

Para está pregunta, se obtuvieron respuesta concernientes a la utilización que se le puede dar al apoyo en la gimnasia artística y la experiencia en la enseñanza que recibieron los entrenadores en la sesión, ubicada en la dimensión apoyo y categorías 1. Pruebas, 2. Fuerza, 3. Característica, 4. Distribuir, 5. Edades: *“Recibí la experiencia en del aprendizaje en la gimnasia artística que los apoyos se encuentran en todos los aparatos de las pruebas múltiples”* (E1), *“fue importante descubrir la relación que existe entre los apoyos y los ejercicios de carácter fuerza-balanceo. Donde lo más sencillos son las*

posiciones iniciales y los más complejos sirven para la ejecución de los ejercicios dinámicos'' (E2), ''Me sentí muy conectado con este aprendizaje ya que conocí, que las particularidades propias de los apoyos es el trabajo directivo que recae sobre los hombros, lo que exige un desarrollo y una preparación hacia el trabajo de los músculos que forman parte de toda la extremidad superior y sus articulaciones''(E3), ''Particularmente aprendí, que para la enseñanza de los diferentes tipos de apoyo es preciso atender las particularidades del aparato de apoyo motor''(E4), '' personalmente aclaré la duda que tenía sobre la edad de iniciación en los gimnastas, y entendí que los niños en edad de 6-8 años y las niñas entre 5-7 años es donde se desarrollan de forma tal, que ante las ejecuciones de estos apoyos, este presente la dosificación alternada de las cargas y el descanso''(E5).

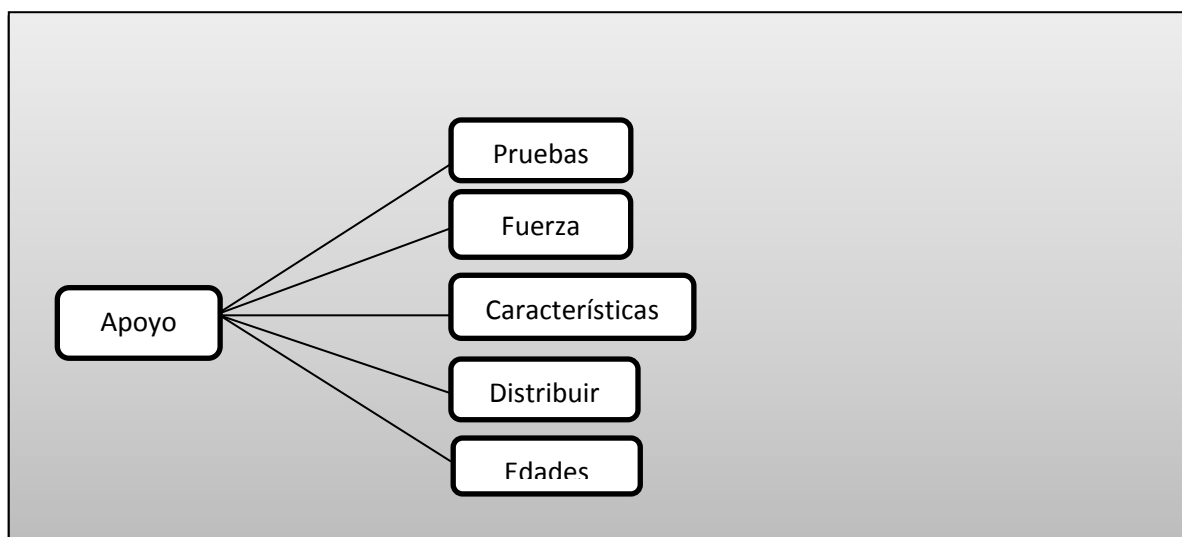


Grafico 10. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sesión 2 '' ¿Qué aprendiste de la sesión para ti?

En este esquema 2 de la sesión 2, los entrenadores manifestaron lo importante de conocer todo lo relacionado con el apoyo en la gimnasia artística, y la riqueza de conocimiento que se llevan producto de la sesión de enseñanza-aprendizaje, considerando que pueden utilizar estos conocimientos en los futuros entrenamientos.

Sesión 3

1. ¿Luego de la clase-entrenamiento sienten que ha habido cambios en la forma de dirigir los entrenamientos del aterrizaje?

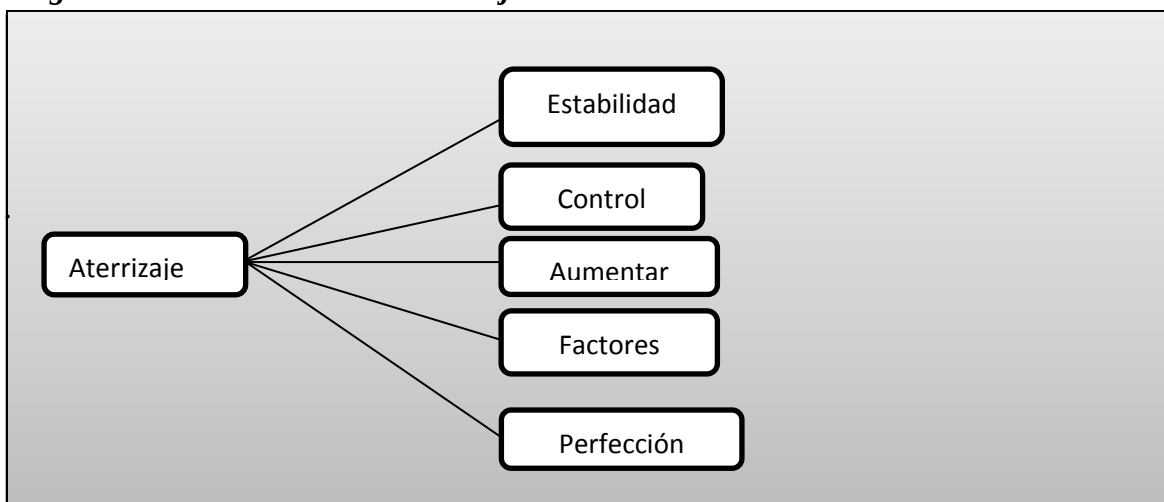


Grafico 11. Dimensión y categoría correspondiente a la pregunta de la sesión 3''¿luego de la clase- entrenamiento sienten, que ha habido cambios en la forma de dirigir el entrenamiento del aterrizaje?

Con esta pregunta se buscó que los entrenadores expresaran sus opiniones sobre el equilibrio, fuerza, altura, que se necesitan para la preparación del entrenamiento del aterrizaje, y los cambios que han experimentado con respecto al avance de sus conocimientos. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión aterrizaje, de la cuál surgieron siguientes categorías 1. Estabilidad, 2.Contrl, 3.Aumentar, Factores, 5.Perfección: ''Entendí que es muy necesario, incluir en las clase-entrenamiento ejercicios especiales y medios dirigidos a influir en la posición correcta del tronco, los brazos, las piernas, los pies, para que pueda existir una excelente estabilidad del cuerpo''(E1), ''Me percate que éste elemento básico de la gimnasia artística produce una base de sustentación

y control postural al finalizar cada ejercicio de su composición''(E2), ''Aclaré en mi condición de entrenador, lo significativo que es contar con un gimnasta que asegure el 90% de su estabilidad en cada culminación de cada ejercicio, ya que representa la oportunidad de incrementar los resultados técnicos-deportivo a través de una alta calidad y cantidad de aterrizajes estables en los diferentes aparatos de la prueba múltiple''(E3) ''Pude conocer, asimilar, comprender, que los factores como la barra horizontal, barra asimétrica, la altura, junto al a forma de enseñar este elemento básico como el aterrizaje, su técnica de ejecución en la salida y la fuerza de los músculos en las extremidades inferiores ejercen gran influencia en la´ estabilidad de los mismos''(E4), '' Me siento realizado al haber obtenido, tanta información en especial a éste habito técnico, el detalle más resaltante que llamo mucho mi atención, fue la solución al problema del aterrizaje estable, el está en resolver oportunamente en los gimnastas en la etapa de preparación inicial la metodología a la cual debe ser, la utilización de ejercicios preparatorios y progresivos que contribuyan al desarrollo de la estabilidad del equilibrio ante cualquier tipo de aterrizaje''(E5).

En éste esquema 3 de la sesión 3, los entrenadores consideran éste elemento básico de la gimnasia artística, como lo es el aterrizaje un medio para conseguir un fin. En sus entrenamientos y competencias, ya que consideran la capacitación recibida como un refuerzo positivo en búsqueda de sus éxitos deportivos. Este tipo de capacitación les enseño hacer perseverantes en sus metas, sienten que está sesión contribuyó a mejorar los entrenamientos hacia el logro de los objetivos con un mayor éxito dentro de la planificación.

Sesión 4

1 ¿Habiendo recibido estos ejercicios de giros y observados sus ejecuciones conque te relacionas?

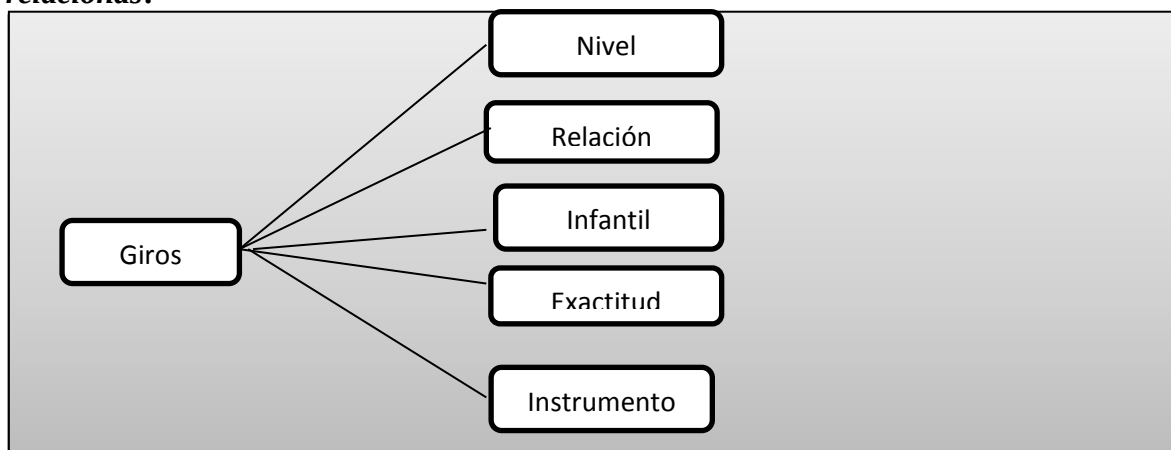


Grafico 12. Dimensión y categorías correspondiente, a la pregunta de la sesión 4 “Habiendo recibidos estos ejercicios de giros y observado sus ejecuciones, ¿con qué te relacionas?”

En este esquema 4 de la sesión 4, los entrenadores manifestaron el uso que le pueden dar a los conocimientos adquiridos en esta sesión de capacitación, dirigida a la preparación giratoria y la riqueza intelectual que se llevan producto de la interrelación con los profesores que dictaron la capacitación, considerando que pueden utilizar todas estas herramientas para el mejoramiento del sistema en la técnica del giro.

5¿Qué crees que esta última capacitación te puede aportar para tus entrenamientos?

Con esta pregunta se buscó que los entrenadores expresaran sus opiniones con respecto a la enseñanza del elemento técnico el giro, sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión giro, de la cuál surgieron las siguientes categorías: 1. Nivel, 2. Relación, 3. Peso, 4. Exactitud, 5. Instrumento: *“Me pareció el hecho de conocer muy excelente, amplia, y profundamente, los detalles para aumentar el nivel de estabilidad y sensibilidad vestibular para el perfeccionamiento de la orientación temporo-espacial en los gimnastas”(E1), “Me uno y comparto la importancia, de la ejecución de ejercicios gimnásticos complejos, relacionados con rotaciones en el apoyo, y sobre todo sin apoyo”(E2) “Me siento muy complacido, de saber y comprender que los gimnastas en la edad de iniciación en la gimnasia artística (categoría infantil), debe recibir cargas variables, sistemáticas, significativas, y fácilmente adaptables a ellas, dando forma así a la capacidad de dirigir sus movimientos de manera efectivas”(E3), “Dentro de la capacitación conocí que tanto el gimnasta de alto rendimiento, como en los jóvenes aprendices es necesario destacar que la exactitud de la ejecución de movimientos complejos , dependen directamente de la estabilidad del organismo vestibular”(E4), “Aprendí que la preparación giratoria se realiza empleando diversos medios instrumentales como el mini tramps , cama elástica, neumáticos de automóviles y otros, done la utilización de estos medios contribuye al incremento de la altura de los saltos y el tiempo de estadía en el vuelo, dando la posibilidad de moldear de manera exitosa las condiciones de ejecución y vueltas complejas”(E5).*

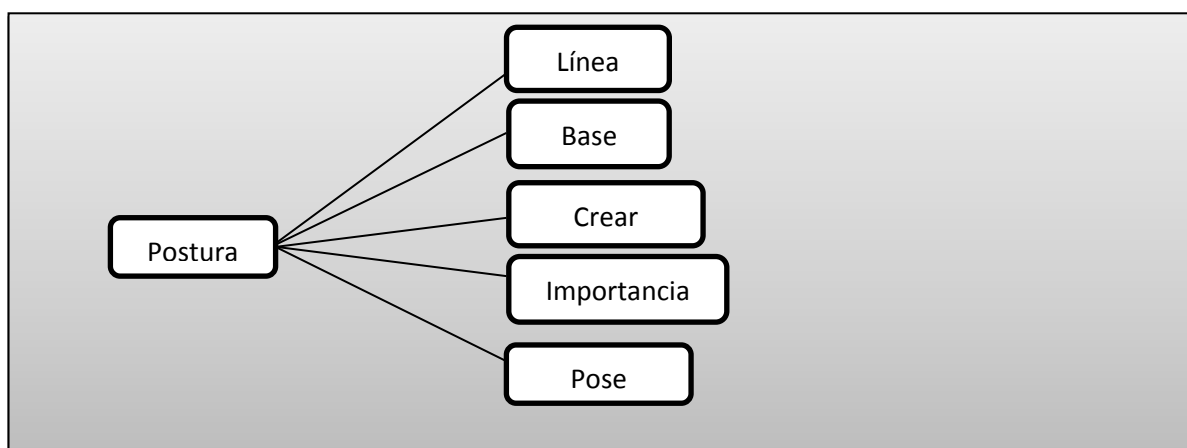


Grafico 13. Dimension y categorías correspondiente a la pregunta de la sesión 4 “¿Qué crees que esta última te puede aportar para tus entrenamientos?”

Para esta pregunta se obtuvieron respuestas concernientes, al uso que se le puede dar a esta técnica de la postura en sus próximos entrenamientos, ubicados en la dimensión postura, especialmente en las categorías 1. Línea, 2. Base, 3. Crear, 4. Importancia, 5. Pose: “Entender que formar en los niños destrezas y prácticas de una correcta línea corporal, es fundamental para la creación de una buena estabilidad estado-dinámica fue de muy gran utilidad”(E1), “Entendí que las acciones posturales, son los diferentes elementos que mantienen una determinada posición referente a un ejercicio técnico por lo que son ellos las bases para generar movimientos”(E2), “Fue de gran importancia entender que el movimiento en un sin número de secuencias sucesivamente, crean y animan la acción motriz como un todo”(E3), “después de culminada esta última capacitación es necesario resaltar, la importancia del estudio de la técnica de los ejercicios gimnásticos y la enseñanza de estos, tomando en cuenta los aprendizajes a cerca de la postura corporal del gimnasta”(E4), “En lo que respecta a la postura en si comprendí detalladamente el movimiento, como elegir las asignaciones de enseñanzas, y la función del elemento que se asimila, pero más importante aún entendí que la pose es el núcleo estructural del movimiento en general”(E5).

En este esquema 4 de la sesión 4, los entrenadores entendieron que la postura corporal es la base fundamental de todos los movimientos, a realizarse tanto en los entrenamientos como en las competencias. A su vez que es utilizada en todos los aparatos de la prueba múltiple donde aporta una valiosa ayuda en la obtención de buenos resultados.

La observación participante en esta sesión reveló disposición de los entrenadores, a realizar todas las actividades recibidas para el mejoramiento de sus crecimientos técnicos-deportivos.

Discusión de Resultados

Una vez entendidos los resultados, a continuación, estos se contrastan con los fundamentos teóricos expuestos anteriormente.

Los resultados de la presente investigación, coinciden con Ramírez (2014), debido a que se utilizó, el concepto de hábito motor y se aplicó en la capacitación de clase-entrenamiento dirigida a los entrenadores, donde se le dio a conocer nuevas técnicas de entrenamientos y su forma de aplicación tanto en las prácticas de las clases como en las competencias.

Durante la entrevista y la capacitación, los entrenadores expresaron respuestas que demuestran la significación de los hábitos técnicos universales, cada uno desde su correspondiente perspectiva. Así mismo las respuestas evidencian las expectativas de ellos de conocer sobre los hábitos técnicos universales y su vinculación con la vida en general desde la misma concepción.

Cabe destacar que en todas las actividades, se evidenció la conexión que existe en los entrenadores sobre los entrenamientos en los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística que generen resultados positivos. En este orden de idea los entrenadores dejan ver la coincidencia con el autor de la presente investigación. Cuando consideran que los hábitos técnicos universales son elementos que se deben enseñar, desde la base, permitiendo con ello el desarrollo posterior de ejercicios de mayor dificultad técnico-deportiva.

No obstante, para la presente investigación es importante destacar, a manera de reforzar lo expresado por los entrenadores, que el trabajo en la iniciación deportiva permitirá una mejor asimilación de los hábitos técnicos universales, en deporte de coordinación compleja especialmente en la gimnasia artística.

En particular, para el presente estudio se consideran las edades comprendidas entre 5-9 años, coincidiendo con Ramírez (1998). Se coincide con el autor, en lo necesario de crear una forma de preparación inicial, técnica-especializada para jóvenes gimnastas (niñas, niños), en edad 6-9 años basados en programas especiales de enseñanza.

A su vez, en esta investigación se evidencio coincidencia con los trabajos de Ramírez (1992), Sicar y Gómez (2007), Uribe (2018), ya que se ofrecerá contenido para el mejoramiento técnico deportivo en relación, al conocimiento de la importancia del patrón motor que constituye el núcleo de cada elemento gimnástico.

Novedad Científica

La novedad científica de la presente investigación se ve reflejada en los elementos y variantes, emergidos desde los diferentes momentos de la investigación, los cuales se caracterizan fundamentalmente por la originalidad de sus contenidos y/o función, en el campo del deporte de alta calificación y, específicamente de la gimnasia artística femenina.

Dada la dinámica del deporte contemporáneo que demanda concreción y precisión temporal, se le dio justificación científica, creando e introduciendo un novedoso estudio en y para el deporte que toma como esencia exploratoria de indagación, el tema de la resignificación, la cual propone como premisa de su conclusión, la retoma y reinterpretación de lo que se había obviado y/o perdido, el estudio revelo una solida justificación de un problema práctico, que hasta la fecha venía sufriendo no solo la gimnasia artística femenina, sino también la alta calificación técnico-deportiva.

Los resultados obtenidos en la presente investigación fueron realizados, con entrenadores federados de selección de alto rendimiento aspecto; que no se evidenció en las investigaciones estudiadas en las literaturas especializadas del marco teórico.

Durante la entrevista luego de la capacitación se observó que hubo un cambio en el estado de ánimo de los entrenadores, ya que se mostraron muy agradecidos por la aplicación de esta nueva metodología de entrenamiento hacia los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística. Donde la enseñanza-aprendizaje fue distinta a la que se venía aplicando regularmente en los entrenamientos, se observó más voluntad para el cambio hacia la nueva tecnología deportiva que se le estaba ofreciendo en sus entrenamientos diarios en la gimnasia artística con respecto a los hábitos técnicos universales.

Reportando los entrenadores que los gimnastas luego de la capacitación mostraron mejoría en su rendimiento, por la razón que se determinaron los hábitos técnicos necesarios para su proceso de enseñanza-aprendizaje los cuales generarían conocimientos más significativos en corto tiempo, definiendo así los hábitos técnicos universales más útiles y necesarios para los entrenamientos en la gimnasia artística.

Todo consiste en que el entrenador se percate de nuevos aprendizajes para sus entrenamientos y competencias.

Una vez estructurada la revisión documental se procedió a la programación, que en esta investigación científica tuvo que ver con elaborar acciones para cumplir metas establecidas. Luego de las sesiones se recogió información relevante para ser analizada y contrastada con la literatura revisada en el marco teórico. Dichos hallazgos contribuyeron a la creación de un nuevo programa de ejercicios: en la formación técnico-científica del entrenador de gimnasia artística.

Este programa ofrece una mayor asimilación para elementos de alta calidad técnica, no de manera más fácil y de mayor calidad, si no que permitirá acortar los lapsos de tal aprendizaje. Aunado a esto, el programa contribuiría a la formación de un gran fondo de movimiento que permitirá asimilar hábitos técnicos de mayor dificultad.

El programa especial de ejercicios para la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, ofrece la gran oportunidad a los entrenadores de la especialidad. De permitir entre otras cosa, generar entrenamientos más rápidos y eficaces para la asimilación de ejercicio complejos y súper complejos.

Igualmente hay que expresar el alcance que tienen los hábitos técnicos universales para todas las actividades deportivas, ya que pueden ser aplicados en cualquier tipo de deporte como a continuación se hace referencia

Cuadro .cuadro referencial de las distintas disciplinas que implican hábitos comunes en los diferentes grupos de deporte.

Tipo de Deporte	Grupo de Deporte	Hábitos Técnicos Comunes
Baloncesto	Juegos Deportivos (Pelotas) Voleibol	Lanzamiento Recepción
Lucha	Combate Judo	Proyecciones Defensa Ataque Golpes
Natación	Atletismo de pista Ciclismo de Pista	Salida Movimientos Cíclicos de Piernas
Gimnasia Artística	Coordinación Compleja Saltos Ornamentales	Parada de Manos (Posición Invertida) Entrada en posición de Pies Mortal Agrupado Mortal Carpado Mortal Extendido Giros

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL DESARROLLO DE LOS HÁBITOS TÉCNICOS UNIVERSALES DE LA INICIACIÓN EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA: FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Consideraciones Preliminares

Para nadie es un secreto que la evolución histórica de los pueblos y sus relaciones de inter y transculturalidad lingüística son factores de generación y transformación terminológica. Al igual que en otros campos del saber universal, la terminología en la actividad deportiva no es estática. Son muchos los vocablos a los que se la han ido cambiando su sentido de uso hasta dejar de responder a las raíces de origen o, en su defecto, han sido transformados para aligerar la dicción del mismo, en cuanto a la complejidad numérica de letras o palabras que lo integran. Esto último, es el caso del “Programa de ejercicios especiales para el desarrollo de los hábitos técnicos universales de la iniciación en la gimnasia artística femenina”, el cual se le pretende dar vida deportiva, a través de este estudio científico.

Para contribuir con la capacidad de asimilación y utilización del material verbal y simbólico, el facilitador del aprendizaje debería apelar por la inteligencia conceptual propia y del deportista sometido al proceso ‘práctico’ de enseñanza-aprendizaje, aligerando con ello los procesos de evocación y comprensión de lo que se está aprendiendo.

Es posible que sea una de las causas, por la cual la comunidad físico-deportiva emplea determinados tipos de términos, con el objeto de describir acciones motrices o situaciones que sería muy engorroso llamarlas metodológica o científicamente por su nombre. Un emblemático ejemplo, podría ser el caso del término “saltabilidad” traído a colación por Ramírez (2014), el cual denota de manera abreviada y certera la potencia de piernas con predominancia de la rapidez.

La realidad motriz desde la concienciación dialéctica de los H. T. U.

El ser humano es capaz de concebir y experimentar lo nuevo acerca de sí mismo o acerca del medio circundante, de ampliar y perfeccionar el bagaje de sus conocimientos, destrezas y hábitos, única y exclusivamente a través del movimiento, por medio de los movimientos y en los movimientos.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los movimientos y las acciones motrices está presente en cualquier actividad del ser humano. No obstante, solamente en el campo de la actividad fisicorporal y deportiva, el estudio de dichas acciones es esencia y núcleo de enseñanza-aprendizaje, porque allí la actividad motriz participa como objeto, como medio y como objetivo de perfeccionamiento.

En la actividad fisicorporal y deportiva, pedagógicamente hablando, la enseñanza-aprendizaje es un asunto de especificidad, donde la esencia de tal especificidad estriba en que la aplastante mayoría de lo nuevo se logra conocer y comprender solo ante la asimilación de distintas acciones motrices que participan en forma de ejercicios físicos. Pedagógicamente hablando se sabe que la enseñanza en el deporte se realiza con la presencia del entrenador y el deportista. Para ello el entrenador prepara todo lo concerniente al asunto por asimilarse, para su debida trasmisión al deportista. Escoge y destaca todo lo que va hacer asimilado, ordenando el material en forma de sucesión racional, convirtiéndolo en accesible para el deportista. Es decir, el conocimiento en un ligero material de asimilación y, sobre todo, para el aprendizaje. De esta manera la gimnasta comprende la tarea, la convierte en materia de estudio y, finalmente la asimila de manera activa.

Con los resultados arrojados de esta investigación, se busca que las múltiples y distintos H. T. U., en proceso de asimilación, al principio se presentan a la vista de forma desplegadas de una determinada acción para convertirse en nociones, luego a través de la práctica en destrezas y, como fin último, en hábitos motrices tan universales como propios de la gimnasia artística femenina.

Por lo tanto, si el entrenador conoce los ejercicios especiales por asimilarse, en la gimnasia artística femenina, en otras palabras puede no solo descomponerlo con precisión

en los múltiples y distintos elementos gimnásticos que estructuran cada composición artística, sino llevarlo a la práctica asequiblemente para que la gimnasta de turno, asegure el aprendizaje de los H. T. U. y la asimilación a futuro de otros elementos de mayor complejidad, a corto plazo y con una alta calidad en su ejecución. Cuando el entrenador reconoce desde lo abstracto por asimilarse en su totalidad y desde la parcialidad y desde las partes que lo componen, entonces él podrá construir y dirigir el aprendizaje de dicho ejercicio de un lado de manera proyectiva y, por otro lado, haciendo buen uso del aprendizaje por descubrimiento. En otras palabras, tener la noción del ejercicio por asimilarse, le permite al entrenador definir sobre el precitado ejercicio acciones concretas en la práctica, de ejercicios, iniciales, intermedio y conclusivos con tendencia hacia la asimilación posterior de los hábitos técnicos universales en el marco de la gimnasia artística femenina.

De la manera anteriormente citada, la acción motriz en proceso de asimilación debe objetivamente transformarse no solo en la actividad principal de la gimnasta, sino que debe pasar hacer el resultado de la práctica enseñanza-aprendizaje.

Luego de la resignificación y posterior valoración del programa de ejercicios especiales como componente estructural de las acciones motrices y como base estructural-motriz de la gimnasia artística femenina el proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos debe comenzar no solo cuando la gimnasta comprende la necesidad de adquisición de nuevas nociones, destrezas y hábitos. Sino cuando el entrenador comprende la necesidad y, al mismo tiempo, obligación de transmitir los conocimientos, acumulados por la humanidad en materia de deporte.

Solo después de comprendido y aceptado que la calidad de la asimilación de los distintos ejercicios y H. T. U., mucho dependen de cómo entiendan su misión el entrenador y la gimnasta, se puede considerar que los objetivos y las tareas del sistema enseñanza-aprendizaje (asimilado por parte del entrenador y la gimnasta), pasan hacer motivo de esa actividad emprendida de manera conjunta.

El autor de esta indagación científica considera que este programa es la unidad estructural de los movimientos y estos, a su vez, son la unidad funcional de todas las

acciones motrices, educativas y fisco-deportiva, vistas como parte esencial del tema que específicamente ocupa los principales espacios de la presente investigación.

Fundamentos Teóricos-Científicos y Metodológicos del Programa de Ejercicios Especiales en la Gimnasia Artística Femenina

Se destaca en lo sucesivo, todo tipo de discusión, análisis, y reflexión, insinuación aquí planteados, estuvieron apoyado en la presuposiciones del autor del presente estudio, en la indagación documental, en la práctica vanguardista de la gimnasia artística femenina y, fundamentalmente, en los resultados obtenidos de las entrevistas aplicadas a los especialistas altamente calificados en el área de los H. T. U., posición invertida, apoyos, giros y aterrizaje de la G. A. F.

Para lograr el objetivo general planteado en este estudio científico, se transitó por un proceso de producción intelectual con el apoyo principalmente del abordaje cualitativos sobre los resultados dados del tipo de investigación y de los métodos y técnicas de investigación empleados, los cuales permitieron la creación de un plano-guía teórico, llamado por el autor: Resignificación de los Hábitos Técnicos Universales en la Gimnasia Artística Femenina una Mirada a la Contemporaneidad representa y explica de manera literal e ilustrada la teoría pedagógica del programa de ejercicios especiales para el desarrollo de los hábitos técnicos universales de la iniciación en la gimnasia artística femenina.

La pertinencia de este estudio dependió, en gran medida, de la coherencia teórica y metodológica estructurada y de la claridad que se tuvo sobre los fundamentos conceptuales en cada elemento que compone este estudio en cuestión, y sobre la posibilidad de articulación de dichos elementos por esta, razón para darle respuesta a los objetivos específicos, planteados aquí como eslabones hacia la resolución del objetivo general, se abordaron los fundamentos que constituyen el orden conceptual-teórico y metodológico de la presente investigación.

Resignificación de los Hábitos Técnicos Universales en La Gimnasia Artística Femenina

A continuación se presenta un enfoque propio de la presente investigación, orientado a la construcción de las bases conceptuales que contribuyan a explicar la resignificación vista como unidad estructural de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina.

Atendiendo a lo anterior y producto de los análisis propios de este trabajo científico, surge la idea de la Resignificación de los hábitos técnicos universales en la Gimnasia Artística y, en consecuencia, emerge la idea de construcción de un programa especial de ejercicios especiales en la Gimnasia Artística Femenina. Para ello, hubo que *Reconsiderar* los H. T. U. como la unidad estructural de toda acción motriz y, luego, *Reinterpretar* el abordaje y/o empleo actual de los mismos, ante el proceso didáctico de asimilación de las acciones motrices, típicas de la gimnasia artística femenina. En este específico caso, la Reconsideración vendría siendo el hecho de *Retomar* lo que en el tiempo y por alguna indeterminada razón fue obviado o invisibilizado.

La Reinterpretación vendría siendo la verificación y redefinición de la gimnasia artística femenina, según los aspectos pedagógicos en la formación de hábitos motores, a través de las bondades didácticas que ofrece el proceso recíproco de enseñanza-aprendizaje. Es un proceso que privilegia la comprensión de la realidad, a través de la retoma de los conceptos que han sido obviados, como soporte para su transformación, porque la reflexión es el momento básico que se cumple cuando se hace resignificación y dicha reflexión está ligada de manera orgánica con la acción. En consecuencia, resinificar es reflexionar y la reflexión permite actuar a partir de la comprensión crítica de la realidad, en este caso, los hábitos técnicos universales vistos como la estructura principal de la gimnasia artística femenina. En tal sentido, se puede decir que es una opción semiótica de actualizar.

Para el autor de esta investigación, la resignificación comprende algunos elementos determinantes para los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina. Estos elementos son:

1. **Contextos y situaciones olvidadas:** poca importancia a los ejercicios relevantes como guías hacia la formación futura de composiciones complejas.
2. **Valor y sentido de resignificar:** darle el valor y sentido es hablar de transitar por un camino, partiendo desde un punto y direccionarse hacia otro punto considerado deseable.
3. **Edad motriz:** es referirse a como el ser humano evoluciona motrizmente en cada una de sus etapas. Al principio los movimientos del ser humano son reflejos subconscientes y pocos coordinados y a medida que la niña a través de las experiencias adquiridas desde el medio que la rodea, tiende hacer suyas dichas experiencias, es allí cuando comienza a tener conciencia y coordinación de su evolución motriz.
4. **Memoria motriz:** entiéndase por memoria motriz, según Ramírez (2014), como un “proceso psíquico de recordación, conservación y reproducción de los movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices percibidos o ejecutados anteriormente, (...) estrechamente relacionado con los diferentes ejercicios que vamos adaptando en el transitar de las habilidades motoras fundamentales para la vida” (p. 116).

Recorrido Referencial Hacia la Creación del Programa Especial de Ejercicios Especiales Para el Desarrollo de los Hábitos técnicos Universales de la Iniciación en la Gimnasia Artística Femenina (G.A.F.).

En el contexto delimitado por la historia de las actividades fisicorporales y deportivas, han surgidos interesantes escrito a cerca de la motricidad humana, de la mano de insigne científicos, (Bernstein, 1947; Le Boulch, 1978; Boguen, 1985; Parlebas, 2001; entre otros), estudiosos del movimiento humano y de los procesos de regulación y forma de control de las acciones motrices de los seres humanos.

Dada la trascendencia y aceptación de estos enunciados acerca de la construcción del movimiento, Bernstein (1947) hace confluir lo psicológico, lo biomecánico, para contribuir a la comprensión del dinamismo motor humano, estableciendo como principio que la

realización del movimiento comienza cuando sea decidido que hacer y cómo hacerlo. En este sentido Ramírez (1988), hace mención de Bernstein como uno de los principales científicos que desarrolló el enunciado de la construcción del movimiento, haciéndolo ver como un enunciado que está lejos de ser obsoleto, ya que en él se sugiere un sistema de múltiples niveles para la construcción de los movimientos perfectamente aplicable en la actualidad, sobre la misma base de los entonces mecanismos reguladores del movimiento. Estas sugerencias son de importancia capital para la resolución y alcance del propósito fundamental de la presente investigación, porque desde esos múltiples niveles, hoy en día, se la puede dirigir el aprendizaje motor de las niñas en sus inicios, según su capacidad de asimilación.

Posteriormente Jean Le Boulch (1978), a través de la educación por el movimiento creó el método de la Psicokinética. A pesar de que dicho método fue creado fuera del contexto de la educación física. Él intenta crear una ciencia del movimiento que es perfectamente aplicable en la actividad deportiva, como en psicomotricidad y en fisioterapia. Coincidiendo con la esencia del presente estudio, las ideas de Le Boulch aún mantienen vigencia al igual que sus ideas para aquellos que pretendan profundizar en el movimiento humano de manera holística e integral. Le Boulch propone dicho método como una herramienta metodológica que utiliza el movimiento humano como un medio de educación para el desarrollo de la persona.

Asimismo, se puede hacer referencia del especialista altamente calificado en enseñanza de las acciones motrices, Boguen (1985), el cual habla de la continuación del enunciado de Bernstein, en cuanto a la continua revelación, desciframiento y análisis de los principales *“Mecanismos Reguladores del Movimiento”*, llamándolos cuidadosamente *“la imagen del indispensable futuro”*. Estructuralmente hablando, revelar y descifrar el contenido parcial de un ejercicio complejo, es indicio de poder desplegarlo y reconstruirlo en la práctica por partes, para luego llevarlo a su estado global, de manera segura, en menor tiempo y con alta calidad de ejecución.

Por otro lado, Pierre Parlebas (2001), realizó importantes estudios sobre el movimiento humano, visto desde unas perspectivas integradora para la vida. Sobre este referente él sentó la base de una ciencia de la acción motriz, denominada *“Praxiología Motriz”*. De esta

manera, Parlebas (2001), resignifica científicamente el papel de la educación física con alto contenido práctico como nunca antes.

Independientemente de los acertados estudios, anteriormente analizados, es por lo que principalmente se orientó la presente investigación, en cuanto a la creación de un programa de ejercicios especiales en la gimnasia artística femenina.

Características, Estructura y Función del Programa de Ejercicios Especiales Para el Desarrollo de los Hábitos Técnicos Universales de la Iniciación en la Gimnasia Artística Femenina

Después de un análisis, de todo lo investigado y de las entrevistas realizadas a los técnicos-entrenadores especializados en la gimnasia artística femenina, y luego de contrastarlo con los objetivos planteado en este estudio, se encontró viable la creación e incorporación de nuevos aspectos y elementos que coadyuven a la formalización de formas inéditas y más actuales de abordar y abonar el terreno técnico-didáctico en deportes de coordinación compleja, entre los que figuran la gimnasia artística femenina.

Una vez entendido la importancia de los ejercicios especiales, es necesario explicar cómo es la estructuración del programa que fue creado producto de este estudio científico, donde se mostrará la forma de entrenamiento en la iniciación en la gimnasia artística femenina. Esto es por la vía de elaboración del programa de ejercicios especiales de enseñanzas, orientado a educar las cualidades motrices y formar un gran fondo de movimientos universales en la gimnasia artística femenina. No obstante, dicho programa puede servir como modelo para cualquier tipo de deporte.

Dicho programa de ejercicios especiales para la gimnasia artística femenina, presenta una gama de adiestramiento hacia la preparación permanente orientado al desarrollo anticipado de las cualidades físicas, asimilación de las técnicas de ejercicios diversos y educación de la estabilidad psíquica, creando un trabajo especial multilateral para la formación de un alto nivel técnico-deportivo en la gimnasta artística femenina.

Actualmente los sistemas de preparación de las gimnastas, presentan definidas deficiencias en el proceso de su preparación, en la búsqueda o asimilación en los programas de clasificación. Al conseguir los requisitos de la categoría de turno, la gimnasta y el entrenador pasan inmediatamente al encuentro de la siguiente categoría. El lado positivo de este sistema es el aumento del interés, en la gimnasta por los entrenamientos. De esta manera siempre hay la posibilidad de un rápido alcance de la categoría inmediata superior.

No obstante, esta forma de preparación deportiva hace que se modifique el seguimiento lógico gradual en la preparación técnica, dando paso a la preparación forzada hacia la categoría deportiva, la cual a su vez. Conduce a deficiencias (errores), en la “escuela de movimientos” y la preparación básica, incurriendo en la explotación de las cualidades físicas naturales de la gimnasta.

La característica de este programa es el trabajo basado en ejercicios especiales de enseñanzas, que permite ejecutar un plan previamente establecido para la prolongación del potencial básico de las gimnastas. Por lo tanto, es necesario destacar el hecho de que en la gimnasia todavía no hay fundamentaciones teóricas y metodológicas del desarrollo práctico de esta forma de trabajo.

Por lo antes mencionado se considero necesario crear una forma de preparación inicial técnica para las gimnastas, la cual se basa en programas de ejercicios especiales elaborado y fundamentados experimentalmente, y no en programas de clasificación.

Haciendo eco en el desarrollo de este programa de ejercicios especiales, el autor considera desarrollar su orientación, a la ampliación de las capacidades funcionales en el organismo de las gimnastas. Creando interés e inclinaciones hacia la práctica de la gimnasia artística femenina.

Para atender la exigencia de la preparación física multilateral, hacia el aprendizaje de la técnica de diferentes ejercicios progresivos y especiales, que permitan crear en las gimnastas un gran fondo de hábitos motrices universales.

Con el objeto de desarrollar armónicamente el aparato de apoyo motor de las gimnastas, para que así en el campo técnico tengan la capacidad de asimilar ejercicios variados de tipo preparatorio y progresivo.

La duración de este programa de ejercicios especiales puede oscilar entre 2 y 3 años, dependiendo mucho de la edad en que se comenzó a practicar la gimnasia artística. Si la

gimnasta se inicia a la edad de 6 y 7 años, entonces su preparación puede durar 3 años, si comenzó a los 9-10 años, la duración de la misma se reduce a 1,5-2 años, como regla general el proceso de entrenamiento debe realizarse 2-3 veces por semana con una duración de 60-90 minutos.

PROGRAMA DE EJERCICIOS ESPECIALES EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

Los programas propuesto por el autor de la investigación fueron elaborados según lo postulado por “**el principio de influencia conjugada**” (acción combinada) el cual contribuye significativamente con los procesos de enseñanza y entrenamiento permitiendo el desarrollo simultaneo de la preparación física y técnica de manera convergente (Ramírez, 2014). Antes de la ejecución de las actividades motrices ocurre de manera simultánea el desarrollo de las cualidades físicas y la formación y perfeccionamiento de hábitos técnicos especializados. Al mismo tiempo, dichos programas fueron elaborados tomando en cuenta las exigencias que presenta la gimnasia artística femenina actual en su código de puntuación y en su etapa de altos logros deportivos.

Debido a que la gimnasta debe inicialmente ante todo dominar una gran cantidad de hábitos motrices universales de enseñanzas fueron creados con ese fin y denominados como programas para:

- 1) Los Apoyos.
- 2) Los Giros.
- 3) Los Aterrizajes.
- 4) La Posición Invertida.

Para mejor comprensión y mayor comodidad del entrenador, se le presentara una mejor forma de demostración de los programas. Los objetivos, el contenido, la forma correcta de

ejecución, las indicaciones metodológicas, la dosificación de las cargas y los intervalos de descansos de cada programa, que a continuación se presentan.

DIRECTRICES PRIORITARIAS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA ACTUAL

PROGRAMA APOYO

El objetivo de este programa es crear en las gimnastas que están iniciando destrezas y hábitos de fijación de diferentes posiciones en el apoyo a través de la introducción de un programa de ejercicios especiales, correspondiente la exigencia de la etapa de la preparación inicial.

En la gimnasia artística femenina. Los apoyos más sencillos normalmente son las posiciones iniciales y los más complejos sirven para la ejecución de ejercicios dinámicos. La particularidad propia de los apoyos es el trabajo directivo que recae sobre los hombros, lo que exige un desarrollo y una preparación hacia el trabajo de los músculos que forman parte de toda la extremidad superior y sus articulaciones. En general, para la enseñanza de los diferentes tipos de apoyos es preciso atender las particularidades del aparato de apoyo motor de las niñas entre 5 y 7 años y contribuir a desarrollarlo de forma tal que antes las ejecuciones de estos apoyos, este presente la disposición alternada de la carga y el descanso.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

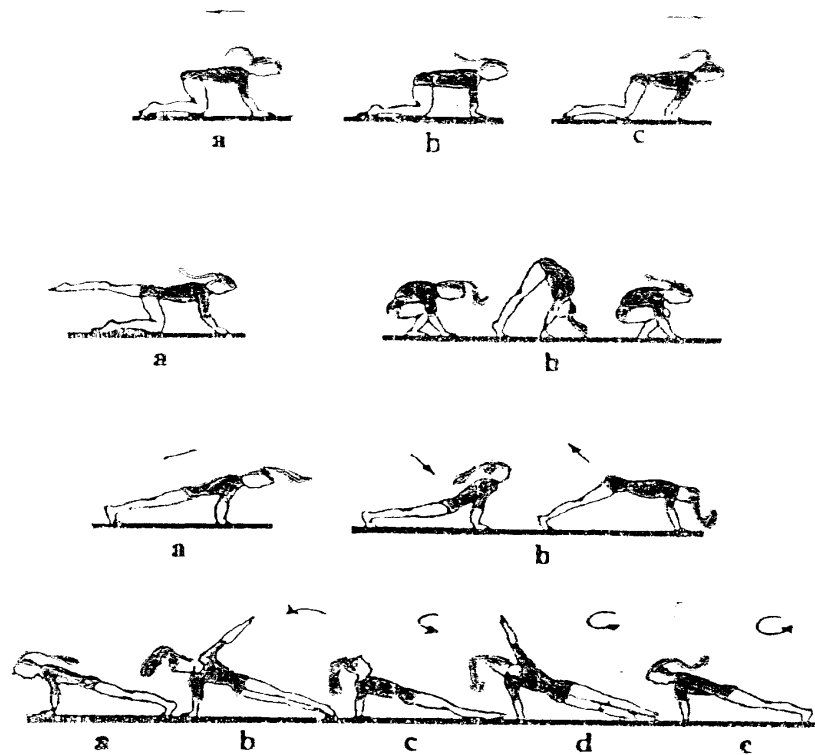


Figura 1. Ejercicio de apoyo desde las posiciones de cuadrupedia y cubito facial.

- 1) Desde la posición "cuadrupedia" mantener cada posición 5-6 seg, ejecutando entre 4-6 repeticiones por posición hasta lograr un máximo de 30seg en cada una.
- 2) Desde la misma posición ahora elevar la pierna derecha, luego con las piernas separadas, manteniendo 5-6 seg, con 4-6 repeticiones hasta lograr 30seg en cada posición.

- 3) En la posición tendida facial, bajar la cadera para luego elevarla, cada posición debe tener una duración de 5-6 seg, realizando 4-6 repeticiones por posición, logrando 30seg de duración al final del entrenamiento.
- 4) Desde el apoyo facial elevar el brazo izquierdo, luego el brazo derecho, igualmente se repite el ejercicio desde el apoyo dorsal ambos ejercicios deben tener una duración de 3-4 seg ejecutando entre 4-6 repeticiones, hasta llegar a un máximo de 60 seg.

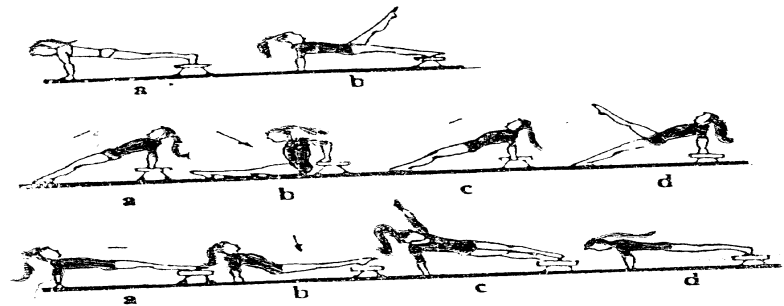


Figura 2. Ejercicio de apoyo desde la posición facial y dorsal.

- 1) Desde la posición de apoyo facial y dorsal elevar pierna derecha, luego pierna izquierda mantener 10seg cada posición realizando serie entre 4-6 repeticiones hasta lograr mantener un máximo de 30seg
- 2) Desde la posición de apoyo dorsal, apoyando las manos en un trampolín flexionar, extender la cadera, elevar pierna derecha, pierna izquierda, mantener 10 seg en cada posición ejecutando de 4-6 repeticiones hasta lograr un máximo de 30 seg.
- 3) Realizar igual al ejercicio anterior pero ahora apoyando los pies en el trampolín.

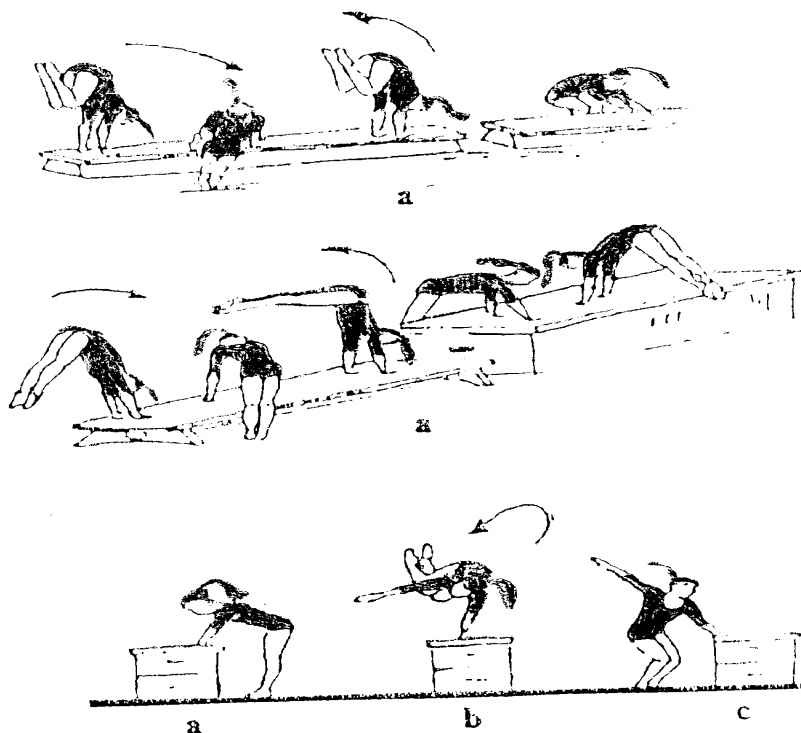


Figura 3. Ejercicios de apoyo desde la posición frontal

- 1) Con una tapa del plinto como plataforma, desde el apoyo frontal saltar con rodillas flexionadas hacia la derecha y luego a la izquierda en un tiempo de 10 segundos y con 6-8 repeticiones hasta llegar a 60seg.

- 2) Se repite el ejercicio anterior pero con la rodillas extendidas, manteniendo 10 segundo y realizando entre 6-8 repeticiones hasta lograr un tiempo de duración máximo de 60seg.
- 3)) Con dos tapas de plinto como plataforma desde el apoyo lateral, con cadera y rodillas extendidas saltar hacia el otro lado del plinto.

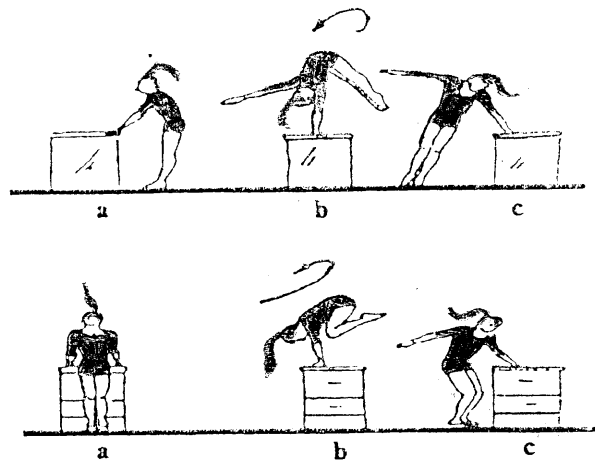


Figura 4 .Ejercicio de apoyo desde la posición lateral.

- 4) Igual con las dos tapas del plinto como plataforma, desde el apoyo lateral saltar con caderas flexionadas, rodillas extendidas hacia el otro lado del plinto.
- 5) Se repite el ejercicio anterior pero ahora con tres tapas del plinto, saltando con caderas y rodillas flexionadas.

PROGRAMA GIROS

Este programa de giros tiene como objetivo aumentar el nivel de estabilidad y sensibilidad del analizador vestibular para el perfeccionamiento de la orientación temporo-espacial de las gimnastas, ante la ejecución de ejercicios gimnásticos complejos, relacionados con giros en el apoyo y sobre todo sin apoyo.

El mayor número de ejercicios de la gimnasia artística femenina contemporánea están relacionados con giros alrededor de diferentes ejes especiales. El peso específico de los giros en torno a los ejes no es igual: predominan los giros alrededor del eje horizontal (adelante y atrás). No obstante, en los últimos años se manifiesta cada vez más la tendencia hacia los giros complejos realizados sobre diferentes planos simultáneamente. Al mismo tiempo, esta tendencia se ha notado tanto en las gimnastas de alto rendimiento como en las jóvenes gimnastas que se están iniciando. Por otro lado, es necesario destacar que la exactitud de la ejecución de movimientos complejos en posiciones en con o sin apoyo dependen directamente de la estabilidad del organismo hacia los estímulos vestibulares por eso, ya en la edad infantil la gimnasta debe recibir carga giratorias sistemáticas y significativas, y fácilmente adaptarse a estas, forjando así la capacidad de dirigir sus movimientos de manera efectiva.

La preparación giratoria se realiza empleando diversos medios instrumentales entre los cuales están el trampolín elástico sencillo y doble, la cama elástica, el neumático de automóvil y otros. La utilización de estos medios instrumentales contribuye al incremento de la altura de los saltos y el tiempo de estadía en el vuelo, dando la posibilidad de modelar de manera exitosa las condiciones de ejecución de giros y vueltas completas.

El programa de giros fue elaborado y subdividido para ser ejecutado sin instrumentos, en los aparatos de las pruebas múltiples, sobre el neumático y la cama elástica.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

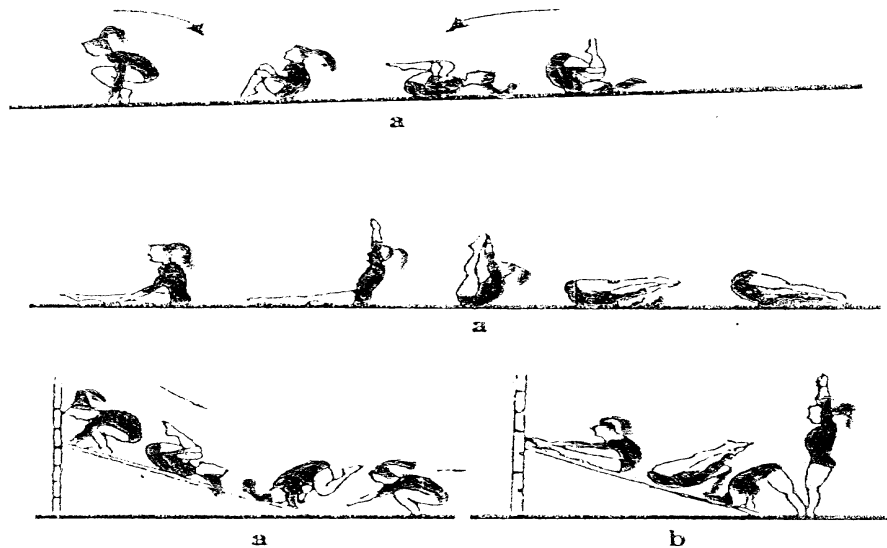


Figura 5. Ejercicios para giros desde el plano horizontal e inclinado.

- 1) Sobre un colchón suave desde la posición de cuclillas tomar las rodillas con las manos balancearse atrás y luego regresar a la posición inicial, ejecutando 6-8 repeticiones.

- 2) Igualmente partiendo desde el colchón suave ahora desde la posición carpada balancearse atrás, tomando los pies con las manos continuar hacia atrás hasta llegar la espalda al colchón, para regresar a la posición inicial, realizando entre 6-8 repeticiones.
- 3) Desde un plano inclinado apoyada en posición de cuclillas realizar voltereta atrás hasta terminar en posición de cuclillas, seguidamente se repite el ejercicio pero desde la posición carpada y terminando de pie en posición extendida, ejecutando entre 8-10 repeticiones.

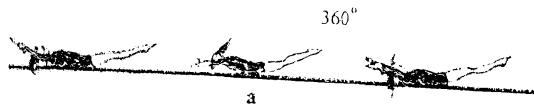
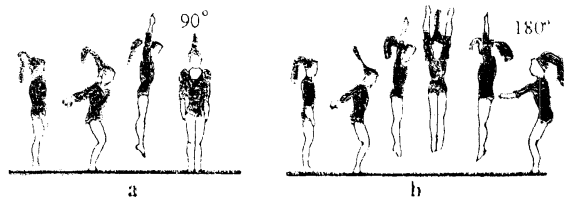


Figura 6. Ejercicios para giros desde la posición vertical y horizontal.

- 1) Desde la posición de pies tomar impulso al estar el cuerpo elevado la gimnasta, realiza un cuarto de giro, inmediatamente repite el ejercicio 1,2 y 3 veces ejecutando medio, tres cuarto y un giro respectivamente ejecutando entre 6-8 repeticiones por ejercicios.
- 2) Tendida la gimnasta sobre el colchón suave con el cuerpo extendido realizar giro de 360 grados, realizando entre 6-8 repeticiones del ejercicio.

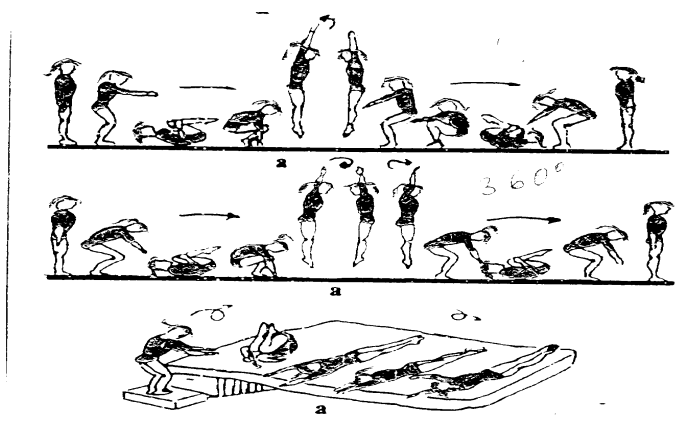


Figura 7. Ejercicios con giros de 360° desde voltereta

- 1) Desde la posición de pies realizar voltereta adelante, salto extendido con medio giro para aterrizar inmediatamente ejecutar voltereta atrás hasta llegar a la posición de pies con el cuerpo extendido realizando entre 6-8 repeticiones.
- 2) Se repite el ejercicio anterior pero la gimnasta al realizar el salto extendido ejecuta un giro completo, aterrizando para hacer voltereta adelante terminando de pies con el cuerpo extendido igualmente el ejercicio se repite entre 6-8 veces.

- 3) Apoyada de pies sobre una plataforma con rodillas semi flexionada frente a un colchón suave elevado ejecutar voltereta extender el cuerpo para girar a la derecha realizando entre 6-8 repeticiones.

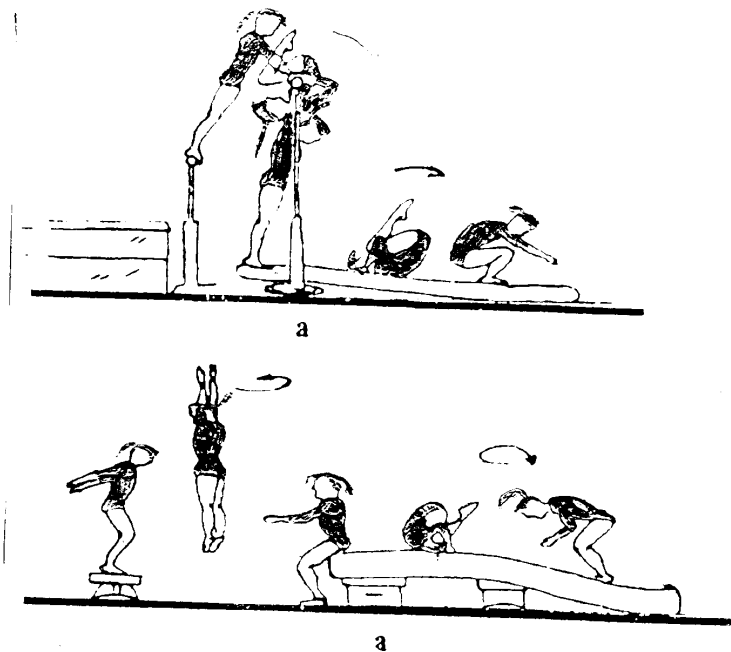


Figura 8. Ejercicios con giros hacia atrás

- 1) Con las paralelas masculinas con una banda baja y la otra alta, la gimnasta se apoya con los pies sobre la banda baja y con las manos sobre la banda alta, para tomar impulso realizando media vuelta atrás, descendiendo hacia un colchón suave en el piso cuando su cuerpo se encuentre extendido soltar la banda para realizar voltereta adelante terminando en posición de cuclillas el ejercicio se ejecuta entre 6-8 repeticiones.
- 2) Apoyada de pies sobre un trampolín con rodillas semi flexionadas, brazos hacia atrás con los codos extendidos frente a un colchón suave inclinado, ejecutar salto extendido con medio giro para aterrizar Y sentarse sobre el colchón realizando voltereta atrás, ejecutando de 6-8 repeticiones.

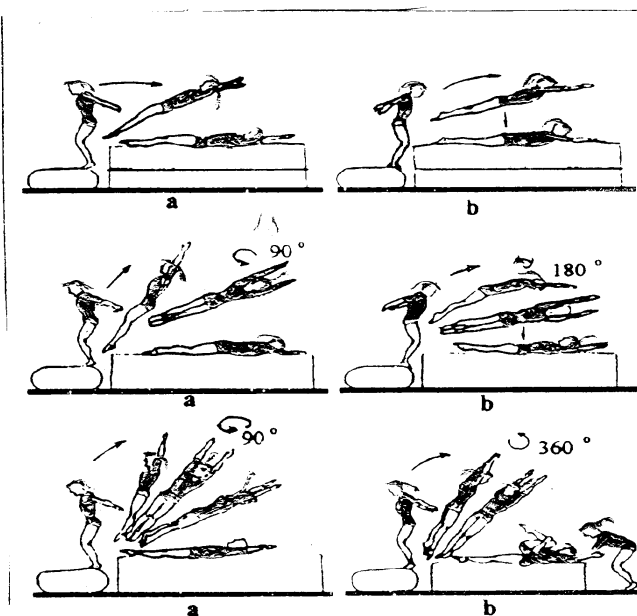


Figura 9. Ejercicios de giros con 90, 180 y 360°

- 1) De pies sobre un neumático de espalda a un cojón suave elevado rechazar realizando salto extendido para dejarse caer sobre el colchón decúbito dorsal, seguidamente la gimnasta repite el ejercicio pero colocándose de frente para rechazar el neumático y dejarse caer decubito facial realizando 6-8 repeticiones.

- 2) La gimnasta inicia de pies sobre el neumático, de espalda al colchón suave realizando salto extendido con un cuarto de giro para llegar decubito facial, seguidamente se coloca sobre el neumático en la posición de frente para realizar salto extendido con medio giro y terminar extendida decubito dorsal se ejecutan 6-8 repeticiones.
- 3) Sobre el neumático la gimnasta se coloca de espalda al colchón realizando rechazo para ejecutar salto extendido, donde realiza un giro hasta llegar al colchón en la posición extendida decubito dorsal, igualmente repite el ejercicio pero al realizar el giro y estar llegando al colchón se agrupa tomando sus rodillas con las manos para ejecutar voltereta atrás aterrizando fuera del colchón semi agrupada, en ambos ejercicios se debe realizar de 6-8 repeticiones.

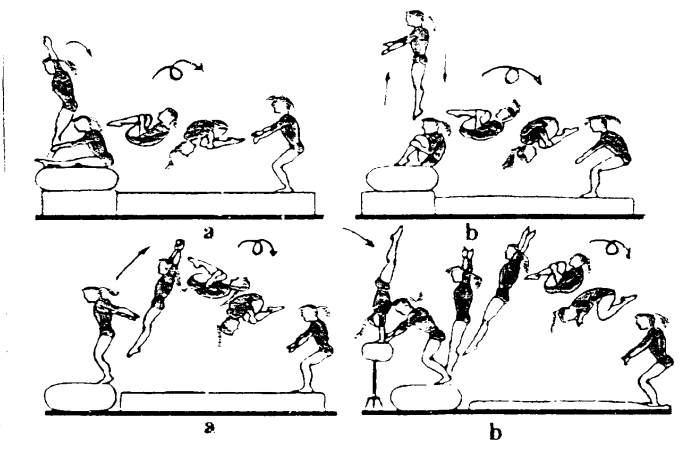


Figura 10. Ejercicios de giros con mortal atrás agrupado.

- 1) Sentada la gimnasta sobre el neumático de espalda al colchón suave se coloca de pies para rechazar ejecutando salto extendido con mortal atrás, al principio con ayuda realizando de 8-10 repeticiones.
- 2) La gimnasta se coloca de pies sobre el neumático de espalda al colchón suave, realiza salto extendido ejecutando mortal atrás para llegar de pies y rodillas semi

flexionadas al colchón, ejecutar con ayuda solo al principio se realizan 6-8 repeticiones. Seguidamente en otro ejercicio la gimnasta se coloca sobre el neumático de frente a una plataforma elevada de espaldas al colchón, realizando rechazo a parada de mano regresando al neumático para rechazar ejecutando salto extendido con mortal atrás aterrizando sobre el colchón de una forma estable, al principio se debe realizar el ejercicio con ayuda se pueden ejecutar de 6-8 repeticiones.

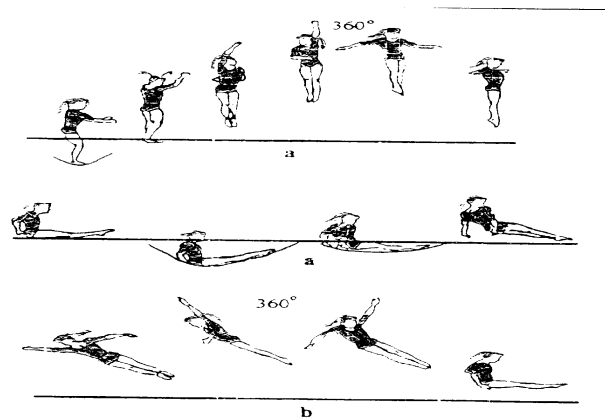


Figura 11. Ejercicios con giros de 360° en la cama elástica.

- 1) Desde la posición de pies sobre la cama elástica rechazar a salto extendido al alcanzar la máxima altura, la gimnasta baja el brazo derecho a la cadera izquierda deja el brazo izquierdo extendido para ejecutar un giro regresando de pies o sentada a la cama elástica entre 4-5 repeticiones.
- 2) Desde la posición sentada realizar varios rechazo en la cama elástica ejecutar 4-5 repeticiones.
- 3) En la posición sentada en la cama elástica rechazar para elevarse ejecutando un giro, la gimnasta puede concluir sentada o de pies realizando 4-5 repeticiones

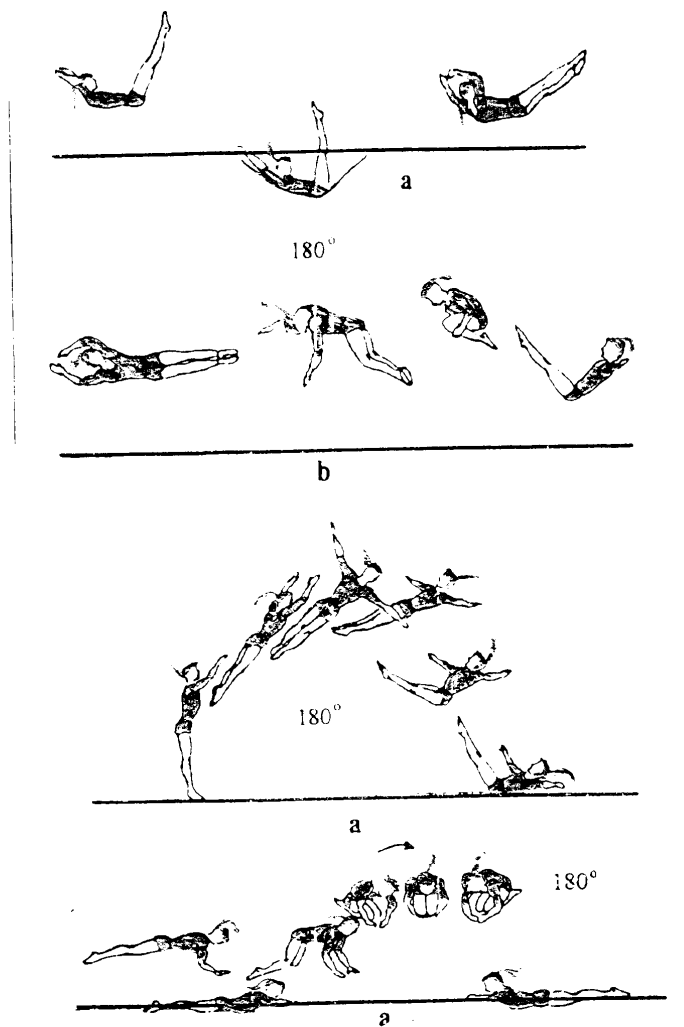


Figura 12. Ejercicios con giros de 180° en la cama elástica

- 1) Desde la posición carpada realizar rechazo en la cama elástica con 2-3 repeticiones.
- 2) Iniciando en la cama elástica de la posición extendida lateral la gimnasta realizara medio giro, tomándose las rodillas con las manos para inmediatamente soltarse y culminar en la posición carpada ejecutando 3-4 repeticiones.
- 3) Desde la posición extendida realizar salto extendido con medio giro culminando carpada en la cama elástica, ejecutando 4-5 repeticiones.

- 4) En la posición decubito facial rechazar la cama elástica para elevarse, agruparse ejecutando medio giro agrupada para culminar en la cama en la posición decubito facial, realizando 3-4 repeticiones.

PROGRAMA ATERRIZAJE

El objetivo del programa de aterrizaje es el de formar en las jóvenes gimnastas hábitos de aterrizajes estables, a través de la introducción, al proceso de clase de entrenamiento, de ejercicios físicos especiales y medios instrumentales dirigidos a influir en la posición correcta del tronco, los brazos, las piernas y los pies.

La concurrencia en las competencias de gimnasia artística femenina ha alcanzado un nivel, que las triunfadoras por equipo e individual la separan decimas e incluso centésimas de punto. En relación a esto se presenta la oportunidad de incrementar los resultados técnicos-deportivos a través del logro de una alta calidad y cantidad de aterrizaje estables, en los diferentes aparatos de las pruebas múltiples.

La solución a los problemas de aterrizajes estables, está en resolver oportunamente en la etapa inicial de entrenamiento. La metodología a introducir la cual debe ir por la vía de utilización de los ejercicios preparatorios y progresivos, que contribuyan al desarrollo de la estabilidad del equilibrio ante cualquier tipo de aprendizaje.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

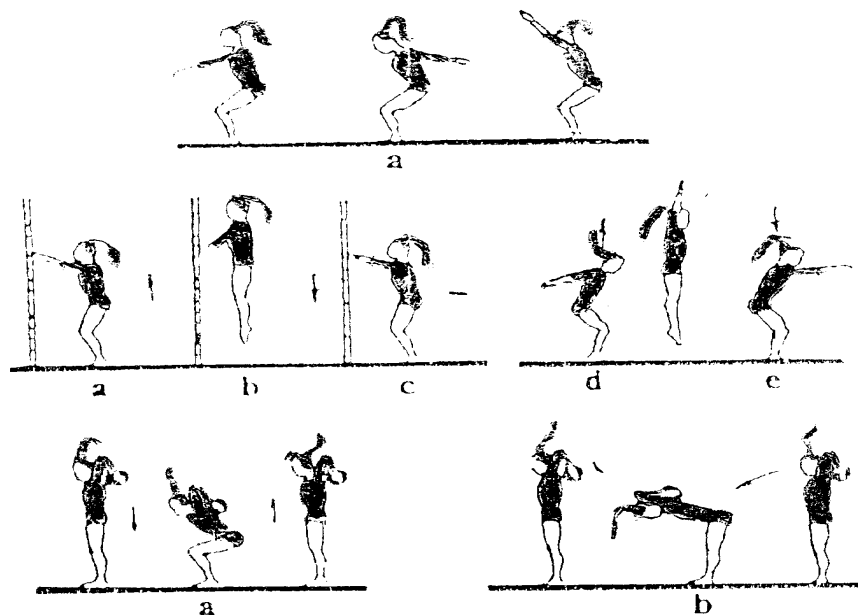


Figura 13. Ejercicios para el aterrizaje desde sus posturas básicas para su familiarización.

- 1) Desde la posición de pies con semi flexión de rodillas, caderas, brazos adelante. Atrás, arriba mantener cada posición 8-10 seg realizando entre 4-6 repeticiones.
- 2) Desde la posición de pies rodillas semi flexionadas tomar la espaldera, para realizar impulso soltándola para elevarse verticalmente regresando al colchón con rodilla

flexionadas para un aterrizaje estable, seguidamente sin espaldera iniciando desde la posición de pies ejecutar salto extendido regresando con aterrizaje estable al colchón, se debe mantener cada posición 8-10 seg ejecutando 4-6 repeticiones.

- 3) Iniciando desde la posición de pies, codos flexionados, manos tomando una pelota colocada a nivel del cuello realizar salto extendido para descender ejecutando aterrizaje estable con rodillas semi flexionadas, se repite el ejercicio anterior aterrizando con rodillas extendidas, tronco flexionado, cada posición se debe mantener durante 8-10 seg con 4-6 repeticiones.

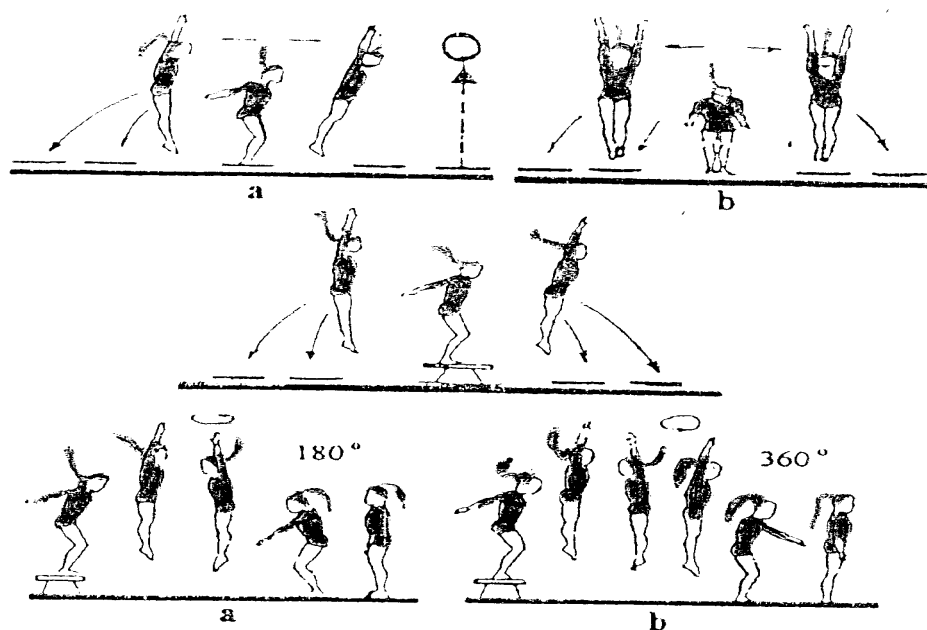


Figura 14. Ejercicios para el aterrizaje desde el salto vertical con giros de 180 y 360°.

- 1) Desde la posición de pies realizar salto extendido atrás ejecutando aterrizaje estable, seguidamente igual desde la posición de pies ejecutar saltos a la derecha, a la izquierda con aterrizaje estables de ambos lados realizando de 4-6 repeticiones.

- 2) Partiendo de la posición de pies realizar salto adelante aterrizando sobre una plataforma tanto adelante como atrás, ejecutar de 4-6 repeticiones.
- 3) Colocada la gimnasta sobre una plataforma realizar salto extendido con medio giro ejecutando aterrizaje estable, inmediatamente repite el ejercicio realizando un giro igualmente con aterrizaje estable, en los dos ejercicios se deben hacer entre 4-6 repeticiones.

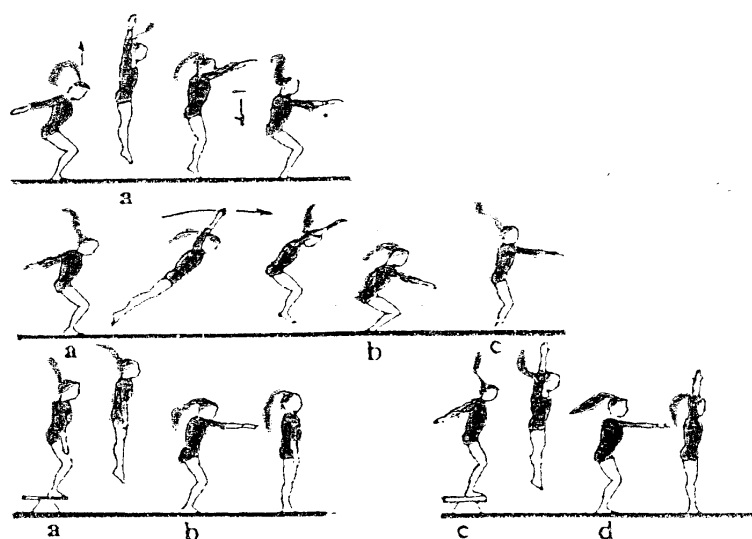


Figura 15. Ejercicios para el aterrizaje con desplazamiento horizontal sin y con plataforma.

- 1) Partiendo de la posición de pies con rodillas y caderas semiflexionadas, tomar impulso para realizar salto extendido al descender ejecutar aterrizaje estable manteniendo la posición entre 8-10 seg, con 5-6 repeticiones.
- 2) Desde la posición de pies ejecutar salto hacia adelante para luego del descenso realizar aterrizaje, mantener la posición de aterrizaje 8-10 seg, realizando entre 4-6 repeticiones.
- 3) La gimnasta colocada de pies sobre una tapa de plinto toma impulso para realizar un salto extendido con las manos unidas al tronco y las piernas para

concluir con aterrizaje, seguidamente repite el ejercicio pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba realizando igual el aterrizaje estable, manteniendo la posición durante 8-10 ejecutando 4-6 repeticiones.

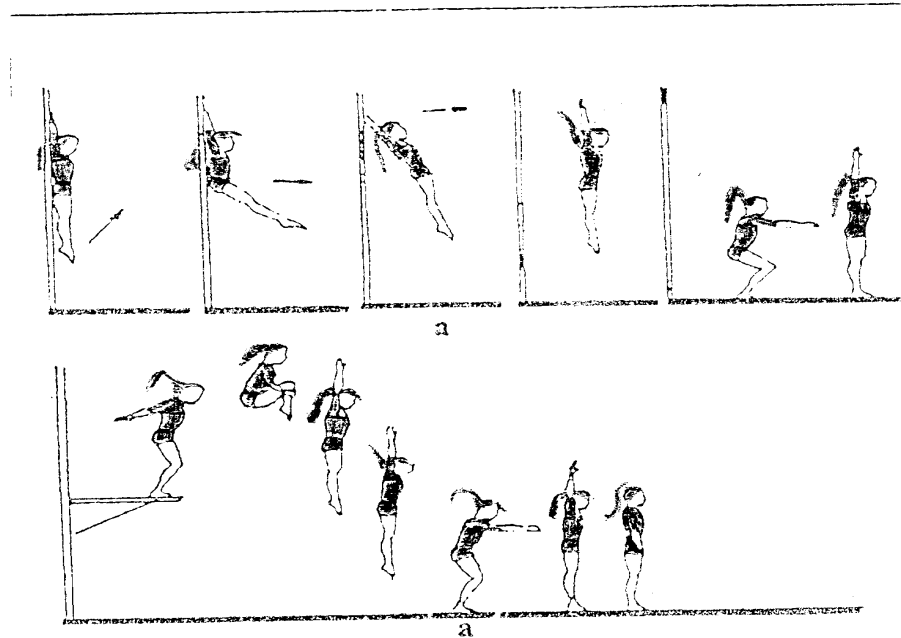


Figura 16. Ejercicios para el aterrizaje desde la suspensión y plataforma elevada.

- 1) La gimnasta se ubica en una plataforma elevada en la posición de pies seguidamente se deja caer en posición extendida para descender y llegar al colchón ejecutando aterrizaje estable, inmediatamente repite el ejercicio realizando salto extendido para llegar al colchón ejecutando aterrizaje, en los dos ejercicios se pueden ejecutar entre 6-8 repeticiones.
- 2) La gimnasta inicia sentada desde una plataforma elevada, apoyada en la manos toma impulso para dejarse caer con el cuerpo extendido llegando

- al colchón de pies para realizar aterrizaje estable, debe mantener la posición de aterrizaje entre 8-10 seg, ejecutando entre 6-8 repeticiones.
- 3) Suspendida en la barra asimétrica la gimnasta realiza balanceo adelante, cuando el cuerpo este en su máxima extensión soltar la barra para descender al colchón ejecutando aterrizaje estable esa posición de aterrizaje se debe mantener durante 8-10 seg realizando entre 6-8 repeticiones.
 - 4) Sobre una plataforma elevada la gimnasta se coloca de pies tomando impulso para ejecutar salto agrupado, donde inmediatamente extiende todo su cuerpo realizando el descenso hacia el colchón ejecutando aterrizaje de forma estable y precisa manteniendo la posición de aterrizaje en un tiempo de 8-10 seg, realizando 5-7 repeticiones.

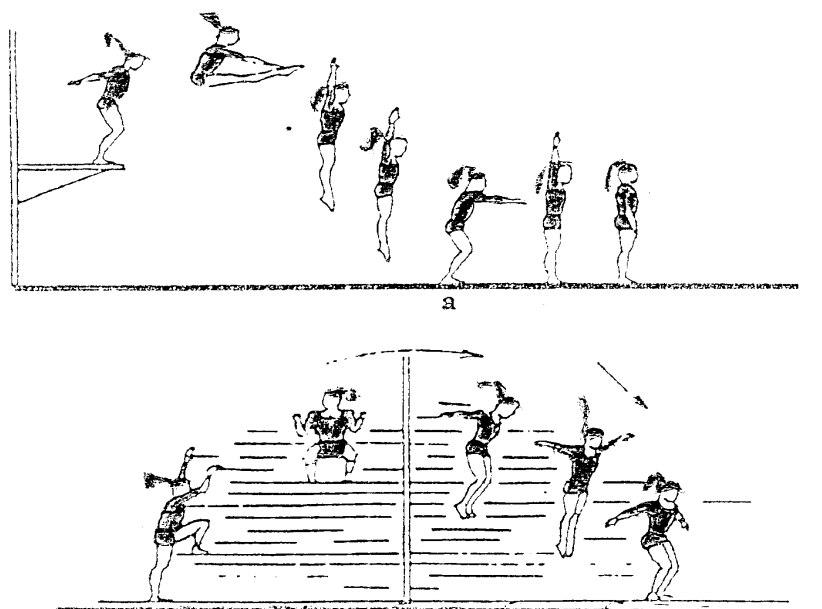


Figura 17. Ejercicios para el aterrizaje desde salto carpado y mortal lateral.

- 1) Sobre una plata forma elevada desde la posición de pies tomar impulso para realizar salto carpado, seguidamente extender el cuerpo para descender al colchón culminando con aterrizaje de forma segura, mantener esa posición de aterrizaje durante 8-10 seg, ejecutando entre 4-6 repeticiones.

- 2) La gimnasta inicia con una carrera de impulso rechazando el colchón para realizar un salto agrupado con un cuarto de giro, seguidamente extiende su cuerpo hasta llegar al colchón para realizar aterrizaje estable manteniendo la posición 8-10 seg, ejecutando entre 4-6 repeticiones.

PROGRAMA POSICIÓN INVERTIDA

El objetivo de la posición invertida es la de formar destrezas y hábitos de fijación del equilibrio del cuerpo en parada de manos en diferentes condiciones de su ejecución.

La parada de manos en la gimnasia artística femenina es un hábito técnico exclusivo especializado. A la enseñanza de la parada de manos antecede la preparación física, la formación recta del cuerpo, y también y también la parada de omóplatos, parada de cabeza, etc. Ejecutando ejercicios simples la gimnasta se va acostumbrando a la singular posición invertida (cabeza abajo), aprende a ubicar correctamente las piernas, y el tronco sobre el limitado apoyo de las manos, a coordinar las tensiones y relajaciones musculares, a conservar el equilibrio.

Para el mejoramiento y la perfección de la parada de manos se recomienda cambiar y dificultar las condiciones en las cuales fueron aprendidas (sobre la banda en la viga de equilibrio, en paralelas bajas y altas) etc. De esta manera se crearán en la gimnasta sensaciones agudas a cerca de la posición invertida.

[illegible]

Figura 18. Ejercicios para la posición invertida desde la parada de omóplatos y parada de cabeza.

- 1) Desde la posición de cubito dorsal tomar la espaldera con las manos realizando elevación de piernas, seguidamente continuar hasta elevar piernas y caderas mantener la posición 4 seg, ejecutando 4-6 repeticiones.
- 2) Igual al ejercicio anterior la gimnasta tomada de la espaldera inicia elevando las piernas hasta hacer contacto con los pies en la espaldera, debe mantener la posición durante 4 seg, realizando 4-6 repeticiones.
- 3) Desde la posición sentada con rodillas extendidas la gimnasta desplaza su cuerpo hacia atrás, llegando a la posición agrupada tomando las caderas con las manos, debe mantener 4 seg, ejecutando 4-6 repeticiones.
- 4) Desde la posición agrupada sobre el colchón suave extender la rodilla izquierda flexionar la rodilla derecha, seguidamente se cambia la función en cada rodilla la que extendía ahora flexiona y la que flexionaba extiende mantener cada ejercicio 5 seg, realizando entre 4-6 repeticiones.
- 5) Partiendo de la posición sentada con rodillas extendidas sobre el colchón ejecutar balanceo atrás hasta llegar a la posición invertida, la cual se debe mantener por 5 seg realizando entre 6-7 repeticiones.
- 6) Iniciando desde la posición de cuadrupedia apoyar las manos y la frente sobre el colchón, balancear las piernas atrás-arriba, colocando la cadera sobre los hombros y las rodillas sobre los codos para llegar a la posición invertida agrupada mantenerla por 5 seg, realizando entre 5-6 repeticiones.

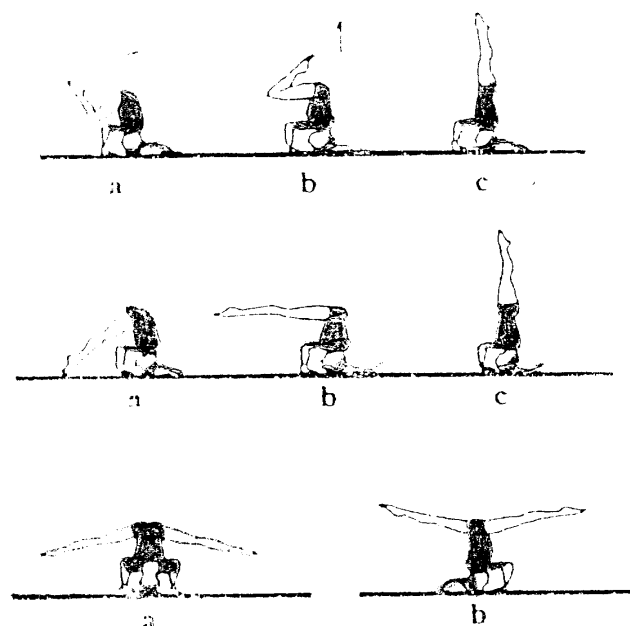


Figura 19. Ejercicios para la posición invertida desde la parada de cabeza con las piernas extendidas, flexionadas y separadas.

- 1) Desde la posición invertida agrupada e ir separando las piernas hasta extenderlas, logrando realizar la parada de cabeza, en el primer y segundo ejercicio se debe mantener durante 2 seg en el ejercicio 3 se mantiene por 4 seg, ejecutando entre 6-8 repeticiones.
- 2) En el segundo ejercicio se ejecuta igual al primero pero con las rodillas extendidas, realizando el tiempo de duración y las repeticiones de igual forma.
- 3) En el tercer ejercicio se inicia realizando la parada de cabeza con piernas totalmente separada cambiando de ubicación, este ejercicio se debe mantener durante 8-10 segundos realizando entre 4-6 repeticiones.

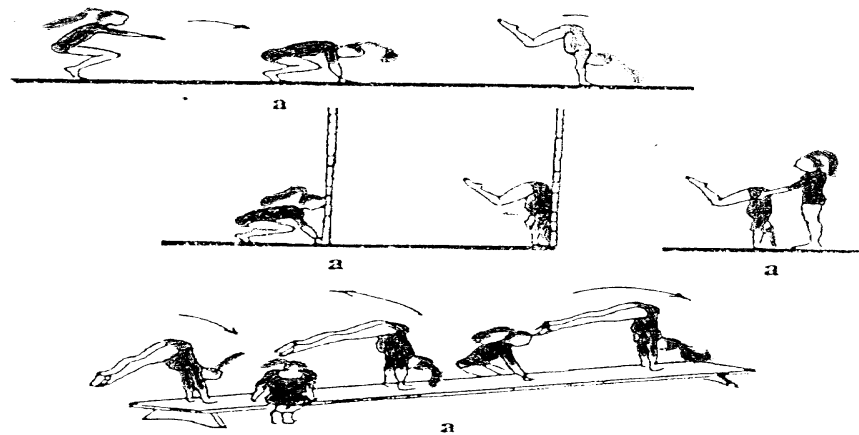


Figura 20. Ejercicios para la posición invertida desde diferentes apoyo y ayudas.

- 1) Iniciando de la posición de cuclillas apoyando las manos en el colchón con codos extendidos, balancear las piernas atrás arriba con rodillas flexionadas realizar de 5-7 repeticiones.
- 2) Se repite el ejercicio anterior apoyándose la gimnasta en la espaldara, seguidamente continua con el mismo ejercicio pero con apoyo de una compañera sosteniéndola por las caderas ejecutar de 5-7 repeticiones.
- 3) Colocada de frente al banco sueco apoyar las manos con codos extendidos balancear el cuerpo, con el tronco recto, caderas flexionadas y rodillas extendidas, hacia la derecha y luego a la izquierda, realizando de 6-7 repeticiones.

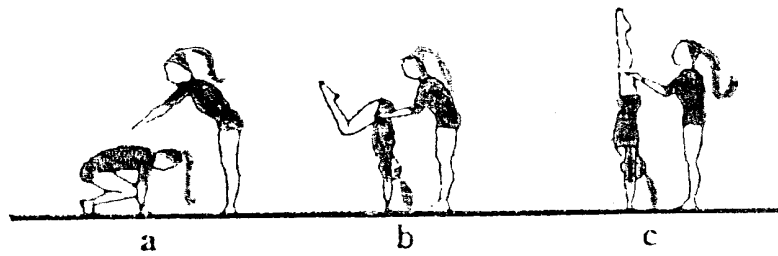
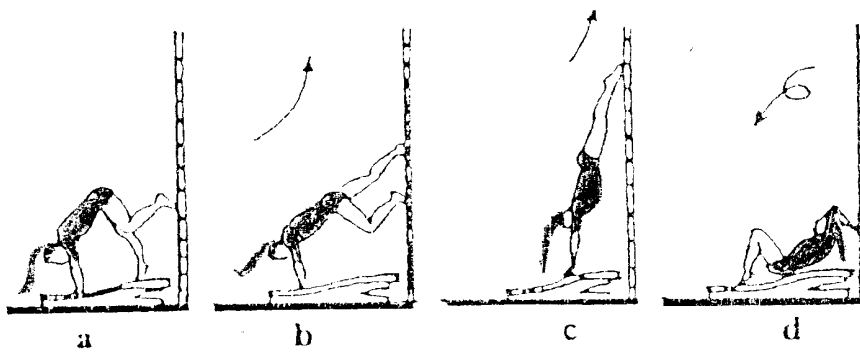


Figura 21. Ejercicios para la posición invertida con apoyo de material didáctico y gimnasta.

- 1) Con los pies apoyado sobre el banco sueco, caderas flexionadas, tronco recto, codos extendidos, manos apoyadas sobre el colchón realizar balanceo atrás arriba con la pierna izquierda, luego con la pierna derecha ejecutando 5-6 repeticiones
- 2) Con el trampolín frente a la espaldera desde la posición de cubito facial, apoyando las manos sobre el trampolín desplazar los pies atrás-arriba hasta llegar a la posición invertida para luego regresar, mantener la posición invertida 8-10 seg, realizando entre 4-6 repeticiones.
- 3) Desde la posición de cuclillas tomar impulso atrás arriba con la ayuda de una compañera, que la tomara por las caderas llegando la gimnasta a la posición invertida el ejercicio se debe mantener por un tiempo de 8-10 seg, ejecutando de 6-8 repeticiones.

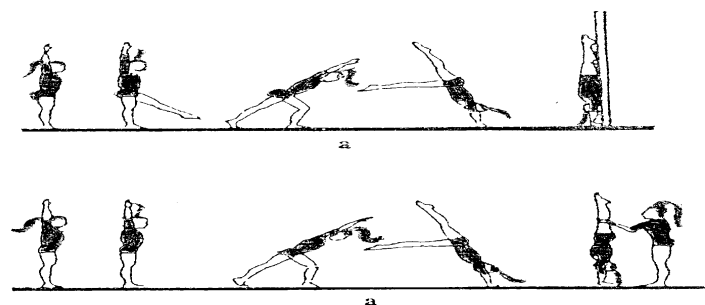


Figura 22. Ejercicios para la posición invertida con apoyo de la espaldera y gimnasta.

- 1) Colocada la gimnasta de frente a la espaldera a una distancia de 2 metros. Partiendo de la posición de pies, piernas unidas, brazos arriba, desequilibrarse apoyando la pierna de apoyo para impulsar las piernas atrás-arriba hasta llegar a la vertical apoyando totalmente el cuerpo en la espaldera hasta lograr la posición invertida manteniéndola entre 8-10 seg, con la ejecución de 6-8 repeticiones.
- 2) Se repite el ejercicio pero ahora la gimnasta será ayudada por una compañera que la tomara por las piernas logrando mantener la posición invertida por 8-10 seg, con 6-5 repeticiones.

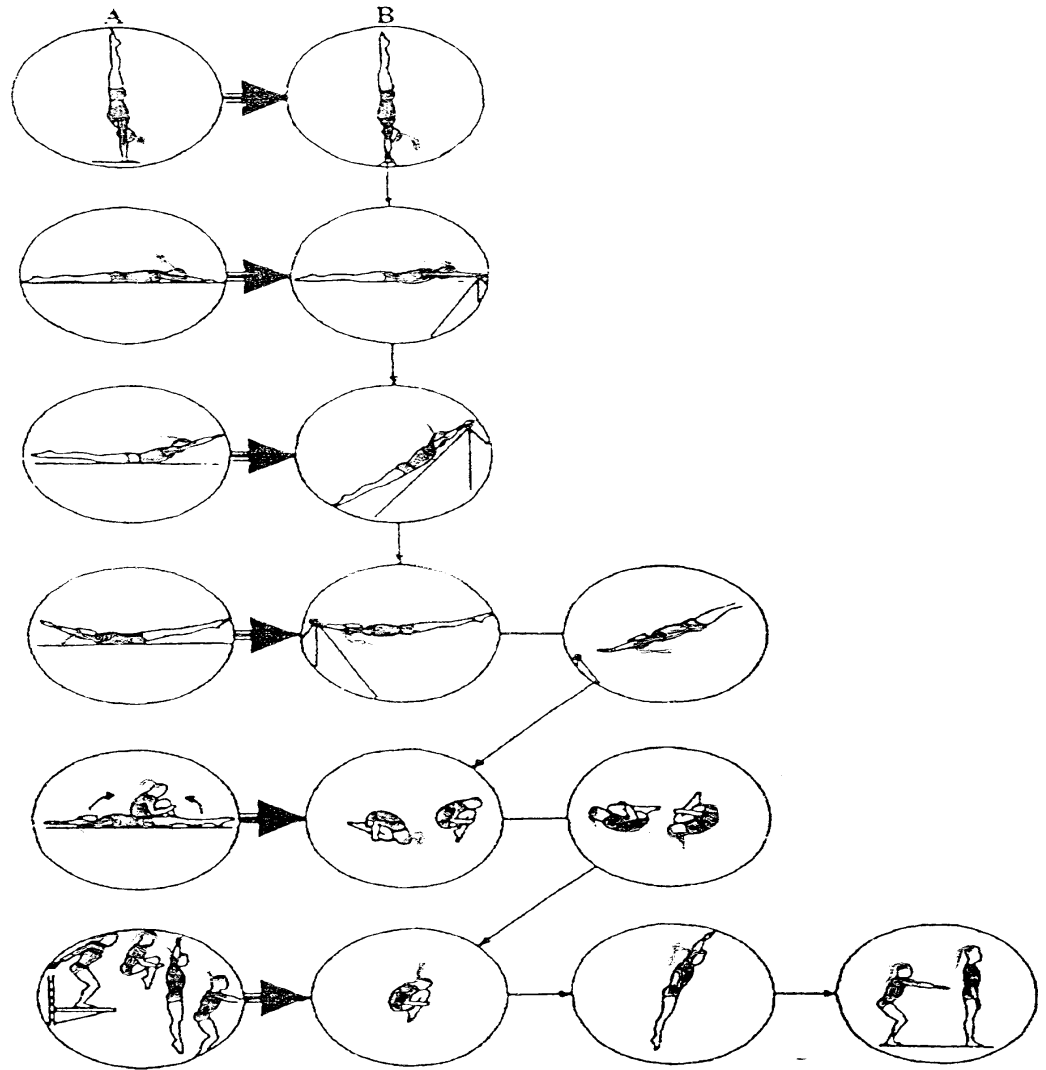


Figura 23. Ejercicios posturales, giratorios y de aterrizaje simple (A) sus influencias sobre combinaciones de perspectivas superiores (B).

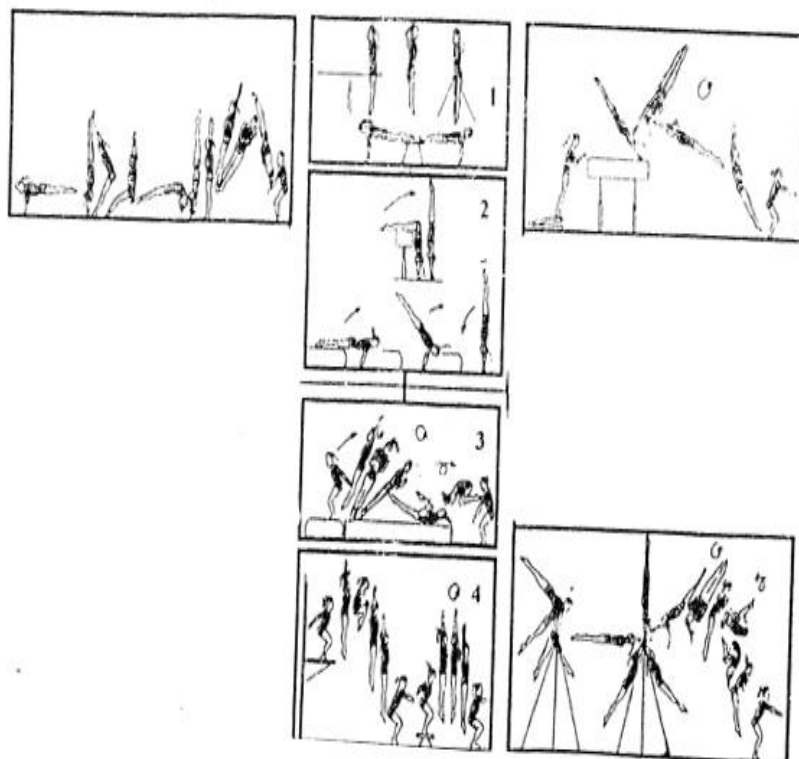


Figura 24. Hábitos gimnásticos universales en la estructura de la preparación técnica especial para gimnastas: 1. Apoyos, 2. Posiciones invertidas, 3. Giros, 4. Aterrizaje.

Novedad Científica

La novedad científica de la presente investigación se ve reflejada en los elementos y variantes, emergidos de los diferentes momentos de la investigación, los cuales se caracterizan fundamentalmente por la originalidad de su contenido y/o función, en el campo del deporte de alta calificación y, específicamente, en la gimnasia artística:

1. Dada la dinámica del deporte contemporáneo que demanda concreción y precisión temporal, se le dio justificación científica al programa de ejercicios especiales, como parte de una metodología que viene a ligar la comunicación en el ámbito deportivo y, en especial, para la gimnasia artística.
2. Se crea e introduce un novedoso estudio en y para el deporte que toma como esencia exploratoria de indagación. El tema de la resignificación la cual propone como premisa de su conclusión la retoma y reinterpretación de lo que se había obviado y/o perdido, como en la práctica sucedió en los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística.
3. El estudio, la relevancia y determinación de los hábitos técnicos universales de la gimnasia artística femenina, dieron lugar a una solida justificación teórica de un problema práctico, que hasta la fecha venía sufriendo no solo la gimnasia artística femenina sino también la alta calificación técnico-deportiva.
4. Se determinaron y desenlazon científicamente los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina y el indefectible significado practico de los mismos, tanto en la gimnasia artística femenina como en cualquier otro tipo de deporte.
5. Visto como la esencia palpable de los hábitos técnicos universales y, al mismo tiempo, como algo operativo, aplicable en la gimnasia artística femenina y en cualquier tipo de deporte, se creó el programa de ejercicios especiales, orientado a marcar el recorrido y la asimilación de cualquier hábito motor independientemente del nivel de dificultad del mismo.

El nuevo enfoque didáctico, anteriormente desenlazado, goza de propósito, estructura, función universalidad y trascendencia. El va más allá de la gimnasia artística femenina, abarcando cualquier actividad deportiva en el aspecto didáctico. En otras palabras, se

generó un programa especial de ejercicios que permite encausar y resolver no sólo el problema planteado en la presente investigación científica, sino que ofrece y reserva lugar para cualquier otro problema, actividad, proceso o fenómenos ligados inmediatamente al aspecto pedagógico-didáctico de enseñanza aprendizaje.

Validación como teoría

Una teoría es un conjunto de concepto, definiciones y proposiciones relacionados entre sí, que presenta un punto de vista sistemático del fenómeno en cuestión, especificando relaciones entre las variables, con el propósito de explicar y predecir el proceso de transformación, desplazamiento y/o cualquiera otra actividad de dicho fenómeno. Todas las teorías aportan conocimiento y para poder ser validadas o evaluadas deben cumplir con unos criterios, universalmente admitidos (Uribe, 2017).

En este sentido, según Martínez (2004), una teoría científica se valida sobre la base sobre la base de determinados criterios, de los cuales la teoría en cuestión demuestra tanto su utilidad como su proyección universal. Entre dichos criterios se encuentran los siguientes:

La capacidad descriptiva, explicativa y predictiva: En efecto la primera bondad y, al mismo tiempo, mandato que obliga la teoría del programa de ejercicios especiales es la capacidad de definición y descripción parcial e integral de la gimnasia artística femenina vista como un fenómeno sujeto a asimilación de sus característica y elementos que la componen, así como las condiciones bajo a la que se presenta y ejecuta la mencionada composición gimnastica. La explicación se refiere a establecer las causas del fenómeno y a proporcionar pruebas empíricas de estas. El programa de ejercicios especiales en sí mismo es de carácter predictivo, ya que orienta y marca el recorrido hacia un aprendizaje a futuro con alto nivel de calidad, en cortos lapsos de tiempo.

Coherencia interna: la teoría en cuestión muestra una intima interrelación entre los elementos estructurados de la gimnasia artística femenina, sujeto a asimilación cuando deja ver que los hábitos técnicos universales en esta modalidad son fuentes y partes componentes de los ejercicios especiales.

La particularidad de dicho criterio es que todos los elementos que componen la teoría o modelo se vinculan entre sí, es decir, el programa de ejercicios especiales representa el pronóstico del fenómeno de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina. La cual conduce hacia una acción preventiva, teniendo como objetivo la creación de un fondo de movimientos, basados en ejercicios que contribuyen al logro de una base motriz sólida y óptima, para efectos de unos mejores resultados técnicos-deportivos en el futuro mediano y a largo plazo.

Compresión: Cuando el programa de ejercicios especiales surge de la descomposición y luego la asociación del esquema gimnástico en y con sus partes componentes, abarca, relaciona e integra ideas y conocimientos que se desprenden de los aspectos pedagógicos (didácticos y metodológicos), del deporte de alta calificación. Por otro lado, es conveniente destacar que la teoría en cuestión partió inicialmente desde un presupuesto teórico, relacionado con la enseñanza de ejercicios gimnásticos, y en lo sucesivo puede ser empleado en cualquier tipo de deporte, abarcando las múltiples y diversas disciplinas deportivas.

Originalidad: Las más fecundas revoluciones del conocimiento han consistido en la introducción de teorías que, lejos de limitarse a condensar lo sabido nos obligaron a pensar de un modo nuevo, a formular nuevos problemas y a buscar nuevas claves de relaciones y conocimiento (Bunge 1975).

De acuerdo con el anterior criterio la teoría en la presente investigación, plantea nuevos enfoques y abordaje en y para la resolución de los problemas retoma re-interpretación y resignificación del programa de ejercicios especiales en y para la formación de hábitos técnicos universales, específicamente en la gimnasia artística femenina, aportando soluciones a través de los ejercicios que se presentan como apoyo y aporte para los entrenadores. Es así como se crea la esencia palpable del programa de ejercicios especiales.

Simplicidad y parsimonia: En este sentido, la precitada teoría planteada por el autor de este estudio, goza de claridad, simplicidad, accesibilidad y asequibilidad, ya que la misma cuenta con las reglas de la didáctica general, cuando busca ir: “de lo fácil a lo difícil,” “de lo conocido a lo desconocido” y “de lo simple a lo complejo,” entre otros.

Potencia heurística: Una buena teoría debe seguir guías y generar nuevas investigaciones, planteando nuevos problemas interesantes y facilitando el diseño de estudio y experimento de gran proyección en el área. Es de hacer notar que la teoría planteada, sirve de base para la generación de nuevas investigaciones y planteamientos a cerca del tema del programa de ejercicios especiales y la asimilación de los hábitos técnicos universales no solo en la gimnasia artística femenina, sino en el ámbito técnico-deportivo ya que se retoma y se reinterpreta.

Aplicación práctica: La teoría que emerge de esta investigación es perfectamente aplicable en la práctica ya que lleva inmersa un modelo operativo que explica paso por paso la descomposición y recomposición del ejercicio por asimilarse, con el objeto de aligerar pedagógicamente el proceso recíproco de enseñanza-aprendizaje.

Contrastabilidad: Es una ventaja para la teoría desarrollada en la investigación, que sus postulados, axiomas y derivados sean susceptible de contratación: es decir, de un examen crítico o control que permitan confirmarla o refutarla. En este sentido, el programa de ejercicios aquí desarrollado, además de apoyarse en un estudio organizado científicamente que lo hace confirmable, también tiene la peculiaridad de ser creado y emitido por seres humanos, para seres humanos deportistas, susceptibles tanto al desarrollo y al perfeccionamiento, como al error mismo, hecho que convierte dicho programa en contrastable y refutable.

Universalidad Transcendencia: La teoría en cuestión, representada por la resignificación de los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística femenina, puede perfectamente extenderse (universalizarse y trascender) a otros deportes de coordinación compleja, ya que su objetivo principal, es inicialmente, retomar y resignificar los hábitos técnicos como estructura principal de toda acción motriz.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y ACCIONES FUTURAS

La resolución de los objetivos de la investigación, permite concluir que es un hecho la valoración del autor de este trabajo acerca de los pocos estudios relacionados con los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística, y su importancia como estructura para la asimilación, de elementos básicos eminentemente pedagógicos.

Este trabajo científico permitió revelar que los niveles de invisibilidad, a que están sometidos los hábitos técnicos universales en la gimnasia artística es muy alto, ya que es poco lo que se conoce acerca de ellos y del importante papel que juega la motricidad físico deportiva de alta capacitación.

Las opiniones de los entrenadores, acerca de la importancia e influencia de los hábitos técnicos universales como base fundamental, en la estructura de los componentes de los esquemas en la gimnasia artística se presentaron como un sólido contribuyente de la presuposición del autor de esta investigación, en cuanto a los hábitos técnicos universales no solo han sido olvidados, sino que ellos deben ser abordados desde la iniciación en la gimnasia artística, como los que los consagran: fuente y parte componente de los ejercicios de complejas dificultades que existen y pudieran crearse. En el deporte y específicamente en la gimnasia artística tal invisibilidad es debido al apresuramiento de los entrenadores, dados que estos saltan etapas y obvian hábitos técnicos universales que son fundamentales

Para el futuro de la gimnasia.

En todo lo reflexionado por parte de los entrenadores y el autor de este estudio científico, se observó alta sustancialidad y una directa relación, con la importancia de la creación de elementos básicos correctos para la construcción de los hábitos técnicos universales en la vida cotidiana y el deporte de alta calificación, a la que pertenece la gimnasia artística.

El exhaustivo análisis del instrumento cualitativo, aplicado a los entrenadores de gimnasia artística permite concluir que los hábitos técnicos universales representan el principal eslabón que posibilita y favorece a la adecuación de los movimientos corporales y cuando son abordados adecuadamente, pasan a garantizar la eficiencia y efectividad de los complejos ejercicios, sobre todo en los deporte de arte competitivo a los cuales pertenece la gimnasia artística.

Las técnicas básicas parada de manos (posición invertida), apoyo, aterrizaje, giro, representan los hábitos técnicos universales de la gimnasia artística, ya que los mismos no solo son fuentes y partes componentes de las composiciones, sino que están presente en toda la vida deportiva del gimnasta y la gimnasta desde el inicio hasta la conclusión de la misma.

La exacta definición de los momentos básicos de la acción de los movimientos intermedios de la acción y los hábitos técnicos universales de la gimnasia artística. Permiten comprender cada hábito técnico detalladamente desde adentro, elegir las tareas de enseñanzas correspondientes a la estructura y función del elemento que se asimilará.

Además de la pose inicial y la pose final la esencia de cualquier acción motriz, se encuentran en los instantes básicos de la acción de los ejercicios que componen dichos instantes. A juicio razonado del autor la presente investigación, la esencia de los hábitos técnicos de la gimnasia artística, se encuentran en la constante aplicación y secuencialmente, en la aplicación de cada ejercicio de turno como un todo.

Acciones Futuras Recomendadas

Sobre la base de la presente investigación, se recomienda considerar en los planes y programas del entrenamiento de iniciación deportiva. En los deportes de coordinación compleja específicamente la gimnasia artística femenina con el objetivo de orientar y retomar en el entrenador y su equipo de trabajo, los hábitos técnicos universales como estructura de entrenamiento y así lograr una mayor asimilación de la técnica deportiva para mejores resultados a futuro.

Se recomienda reflexionar sobre los elementos básicos, desde todas sus particularidades como influencia importante para los que principalmente están iniciando en la gimnasia artística, y que se relaciona de forma integral en cada uno de los aspectos eminentemente con carga pedagógica. Que se ha ido obviando en el transcurrir de los años, cambio de lo que significa la enseñanza de los hábitos técnicos universales en los deportes de coordinación compleja, producto al vertiginoso y apresurado tiempo para obtener resultados de medalla para el país.

Dentro de los resultados esperados se identificaron hábitos universales y específicos relacionados a posturas técnicas, estos hábitos se encuentran en el nivel de iniciación y enseñanzas. Dichos hábitos técnicos deben ser aprendidos en el comienzo del aprendizaje a través de elementos gimnásticos que crean hábitos técnicos con un grado menor de errores técnicos. Por tal razón del presente trabajo de investigación considera como una importante acción futura la automatización de destrezas motrices que tienen como estructura nuclear los esquemas posturales y los hábitos técnicos universales.

El indudable producto del análisis sobre la relación existente entre los elementos básicos y el hecho de aprender un hábito técnico universal en la gimnasia artística para la asimilación, dependerá de conocimientos exactos acerca de la esencia e importancia de la estructura y así obtener el logro de reglas y condiciones para la ejecución técnica es por esto que se debe mantener dicha relación para acciones futuras.

REFERENCIAS

- Abaurra, L (2000). Iniciación a la gimnasia artística. Barcelona.
- Amendola, N (1976). Forma atlética e ginnastica. Nápoles. Instituto Grafico Italiano.
- Araújo, L. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona: Paidotribo.
- Antonov, L. (1975). Saltos – mujeres. Moscú: Fizultura I Sport.
- Ascensión, Y. y Torrealba. J. (2002). *1004 Ejercicios de flexibilidad*. Barcelona, España: Paidotribo
- Bantz. H. y Weisweiler, H. (1972). Juegos y gimnasia para deportistas. Buenos Aires: Paidos.
- Brozas, M. y Pedraz, M. (1999). Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Madrid: Gymnos..
- Bardin, L. (2002). El análisis de Contenido (3ra Ed.). Madrid: Akal Ediciones.
- Bernstein. (1947). Acerca de la construcción de los movimientos. Moscú: Medgiz (1946)
- Boloban, V, y Biryuk, E. (1980). Los orientadores posturales del movimiento en la metodología de la enseñanza de los, ejercicios de los diferentes tipos de gimnasia deportiva. En Gimnástica. Comp. Smolevsky, V. Revista Cultural Física y DeporteN0 1pp. 49....51
- Boguen. M (1985). La enseñanza de las acciones motrices. Moscú: Cultura Física y Deporte.
- Brown, J. R. (1980), Enseñanza y el entrenamiento de gimnasia para hombres y mujeres. Nueva York: Wiley.
- Bunge, M. (1975). La Investigación Científica. Buenos Aires: Ariel.
- Campos, A. (2009). Métodos Mixtos de Investigación. Editorial Magisterio: Bogota
- Carreño, C. y Valdés, G. (1989). Algunas consideraciones sobre desarrollo de las capacidades físicas. La Habana: Seder
- Cazau, P. (2000), Vocabulario de Psicología. [Documento en línea] Disponible: www.galeon.com/pcazau [Consulta: 2018, septiembre 10]

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Gaceta oficial de la República Bolivariana de Venezuela 5.453(Extraordinaria). Marzo 24, 2000

Contreras, O. (1998). Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista. Barcelona, España: INDE.

D'Amico, R. (1989). *Manual de gimnasia artística*. Maracay: UPEL.

D'Amico, R. (2012). *Aprendizaje de la gimnasia artística*. Revista Edufisadred. Maracay, Venezuela.

Deslignières. D. Nourrit, D. Sioud, R. Leroyer, P. Zattra, M y Miclletf, (1998). Los modos preferidos de coordinación en el primer paso del aprendizaje de una habilidad gimnastica compleja. Ciencias del movimiento humano.

Etapé, E. (2002). *La acrobacia en la gimnasia artística, su técnica y su didáctica*. Publicaciones INDE

Fleitas Díaz, Isabel (1995), Teoría y Práctica General de la Gimnasia.

Freites, B. y Luisa, M. (2008). Educere V. 12 N.42 Meridad.

García, M. y Montiel, J. (2007). Resignificando el concepto de función en una experiencia de educación a distancia. I Congreso Nacional sobre Enseñanza de la Matemática, Universidad Nacional del Centro, Argentina.

Grandi, B. (s.f.). Didactica e metodología della ginnastica artistica. Roma: Societa Stampa Sportiva.

Hahn, E. (1988). Entrenamientos con niños. Barcelona: Martínez Roca S.A.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta Ed. México: Mc Graw Hill.

Idla, E. (1992). Movimiento y ritmo. Buenos Aires: Paidos.

Kerwin, D. G. y Trewarth, G. (2001), Estrategias para el mantenimiento de una parada de mano en dirección antero-posterior. Medicina y Ciencia.

Korenberg, V. (1976). Viga de equilibrio. Moscú: Fizkultura I Sport.

Las habilidades pedagógicas profesionales (1995), problema de actualidad y necesidad para elevar la profesionalidad de los profesores y entrenadores deportivos. Ciudad de la Habana, ISCF Manuel Fajardo.

Ley orgánica de deporte actividad física y educación física Gaceta Oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela 39741 martes 23 de agosto del 2011.

Ley orgánica para la protección de niños, niña y adolescente Gaceta Oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela extraordinaria 5859 10/12/2007

Lisitskaia, T. Zaglada, V. (1977). Gimnasia a manos libre-femenina. Moscú: Fiskultura I Sport.

López, M. (2012). Aportes para recrear una cultura de la actividad física en la Argentina. Resignificación, revalorización y reposicionamiento de la actividad física en argentina. Consejo Profesional REDAF. P. 87-95 [Documento en **Línea**] Disponible:

Martínez, M. (2004). La investigación cualitativa etnográfica en educación manual teórico práctico. México, DF: Editorial Trillas.

Pérez, J. y Merino. M. (2016). *Definición de resignificación*. Disponible: <http://definición.de/resignificación/> [Consulta: 2015, Diciembre 10]

Prassa, S. G. (1988), Modelo biomecanico de la parada en la gimnasia. Revista internacional de biomecánica del deporte

Ramírez, J. (1992). *Tecnología pedagógica de preparación inicial técnica especializada para jóvenes gimnastas en la edad de 6-9 años*. Tesis doctoral Kiev: IECFK

Ramírez, J. (1998). *Lo pedagógico del deporte menor*. Maracay: Episteme

Ramírez, J. (1999). *Conceptos... Educación física deporte y recreación*. Maracay: Episteme.

Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación la educación física y el deporte*. Maracay: Episteme.

Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad fisicorporal y deportiva*. Cuentahílos Producción.

Smolevskiy, y Gaverdovskiy. L. (2008). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Editorial Paidotribo Barcelona España.

Uribe, N. (2018). *La Corpóstura y los hábitos técnicos universales en los saltos ornamentales*. Tesis doctoral. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Maracay

Uzunov, V. (2008), La parada de manos: un modelo de cuatro etapas de formación.

<https://www.desarrollosocial.gob.ar/wpcontent/uploads/2015/05/Aportes-pararear-una-cultura-de-> [Consulta: 2015, Diciembre 10]

