

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La gimnasia artística en estudiantes de 6 a 11 años de la educación
Primaria**

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autor.

Manuel Antonio Silva Girón

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La gimnasia artística en estudiantes de 6 a 11 años de la educación Primaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La gimnasia artística en estudiantes de 6 a 11 años de la educación Primaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su
contenido y forma

Manuel Antonio Silva Girón (Autor)

.....

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Piura – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Para, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La gimnasia artística en estudiantes de 6 a 11 años de educación primaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **SILVA GIRON MANUEL ANTONIO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **SILVA GIRON MANUEL ANTONIO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kili Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

“A Dios por ser siempre ese sentimiento de alegría, tranquilidad y serenidad en cada momento de esta etapa de vida que esta próxima a culminar, espero ser digno por tan valioso esfuerzo”.

“A mis padres, no hay un día en el que no le agradezca a Dios el haberme colocado entre ustedes, la fortuna más grande es tenerlos conmigo y el tesoro más valioso son todos y cada uno de los valores que me inculcaron. Al ejemplo más grande de vida que tengo”.

ÍNDICE.

DEDICATORIA.	5
INDICE.	6
RESUMEN.	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: LA GIMNASIA Y SU HISTÓRIA.	11
1.1 La gimnasia en la antigüedad	11
1.1.1 La gimnasia griega antigua.	11
1.1.2 La gimnasia en la antigua Roma	13
1.1.3 La gimnasia en el antiguo Egipto	14
1.2. Origen de las distintas disciplinas	16
1.2.1 Modalidad Suelo	16
1.3 La evolución de la gimnasia	19
1.4 La gimnasia de la modernidad a nuestros días	22
CAPÍTULO II: CAPACIDADES FÍSICAS EN LA GIMNASIA	28
2.1 El desarrollo de las capacidades físicas en la gimnasia artística	28
2.1.1 Fuerza	28
2.1.1.1 Tipos de fuerza:	29
2.1.2 Resistencia	31
2.1.2.1 Tipos de resistencia	32
2.1.3 Flexibilidad	32
2.1.3.1 Tipos de flexibilidad	33
2.1.4 Velocidad	35
2.1.4.1Tipos de velocidad	36
CONCLUSIONES	38
RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS CITADAS	40

RESUMEN

Partiendo y teniendo en cuenta las deficiencias de nuestras gimnastas en el proceso de preparación física, parte del desconocimiento de desarrollar métodos y medios de este tipo de trabajo, lo que dificulta la interpretación y aplicación de los planes de entrenamiento de gimnasia, un sistema ha desarrollado una guía metodológica para el desarrollo de habilidades físicas básicas, considerando que casi no existe literatura específica sobre el uso de estas habilidades motoras, y no se sabe nada sobre cómo funcionan entre las gimnastas en este deporte. Estos principios rectores deben aplicarse a los alumnos del nivel elemental. En el proceso de su educación básica, la aplicación de experimentos conduce a una mejora significativa en las habilidades físicas.

Palabras clave: Preparación física, Gimnasia, capacidades físicas

ABSTRACT

Starting and taking into account the deficiencies of our gymnasts in the physical preparation process, part of the ignorance of developing methods and means of this type of work, which makes it difficult to interpret and apply gymnastics training plans, a system has developed a methodological guide. for the development of basic physical skills, considering that there is almost no specific literature on the use of these motor skills, and nothing is known about how they work among gymnasts in this sport. These guiding principles should apply to students at the elementary level. In the process of their basic education, the application of experiments leads to a significant improvement in physical abilities.

Keywords: Physical preparation, Gymnastics, physical abilities.

INTRODUCCIÓN

La publicación de un trabajo de investigación es, hasta cierto punto, parte de la carrera del autor; es el producto de capturar el compromiso a largo plazo para buscar y seleccionar información relacionada con un tema específico en el texto, y ampliar, reiterar o modificar la visión del docente. comentarios tras análisis, visión a priori del tema. idéntico.

Este trabajo tiene como objetivo profundizar y actualizar los conocimientos existentes sobre el campo de trabajo que me atormenta desde hace muchos años: la gimnasia. En el tiempo que dediqué a este deporte, primero como gimnasta y luego como entrenador, se despertó mi interés por explorar algunos paradigmas alrededor del mundo de la gimnasia, tratando de construir un soporte más sólido para algunas prácticas existentes, y de ser necesario, plantear algunas sugerencias de enmiendas a los métodos de trabajo que no tienen base científica.

La generación de nuevos conocimientos es parte fundamental para continuar y acompañar la evolución de la gimnasia rítmica y otros deportes en el mundo, es la actividad central del programa olímpico moderno desde sus inicios hasta la actualidad y, paradójicamente, se desconoce.

La gimnasia artística cada vez adquiere mayor cantidad de seguidores, su práctica resulta interesante e importante por los beneficios que se obtienen de esta, además que existen muchas posibilidades de competencias en todos los ámbitos, por ello es de mucha importancia que se estimule la practica de esta disciplina deportiva, sin embargo, se debe tener en cuenta que las enseñanzas y prácticas debe iniciarse desde temprana edad.

Las condiciones que Deneb tener los niños para realizar la practica d eeste disciplina, radica básicamente en los altos niveles de elasticidad, por ello se debe tener a bien brindar oportunidades a todos aquellos que cumplan con los requisitos básicos papara estedeporte.

La justificación que se presenta, se basa en la importancia, así como brindar una disciplina importante con muchas posibilidades de competir en muchos niveles deportivos.

Para tener un mejor planteamiento, se consideran los siguientes objetivos:

Objetivo General.

Conocer la importancia de la gimnasia artística de los estudiantes de 6 a 11 años de la educación primaria.

Objetivos específicos.

- Describir los aspectos históricos evolutivos de la gimnasia.
- Analizar los aspectos importantes de las capacidades físicas en el desarrollo deportivo.

El contenido del trabajo presentado esta descrito de la siguiente manera:

El capítulo I, presenta aspectos históricos sobre el nacimiento y evolución de la gimnasia a lo largo del tiempo en el mundo.

El capítulo II, brinda información sobre el desarrollo de las capacidades físicas en la práctica deportiva.

Así mismo se dan a conocer las conclusiones a las que se llega , las recomendaciones y referencias citadas.

CAPÍTULO I

LA GIMNASIA Y SU HISTÓRIA.

La gimnasia rítmica es uno de los deportes más tradicionales de las olimpiadas modernas, es una actividad que se ha desarrollado durante muchos años, ahora poco tiene que ver con las características de la práctica pasada. Por ello, es importante realizar un recorrido histórico del deporte, donde se pueda observar su evolución a lo largo del tiempo en sus perspectivas conceptual y espiritual y antropológica social, repasar los hechos más destacados, esta evolución.

En este recorrido histórico, observaremos las diferencias en el significado de los ejercicios de gimnasia en la sociedad más antigua con datos, y las diferentes perspectivas de estos ejercicios en base a los momentos históricos de los ejercicios. Asimismo, se brindará información en la que se verá que los orígenes de las actividades gimnásticas se asociaron inicialmente con los conceptos establecidos hoy por el Diccionario de Actividad Deportiva y Deportiva de Paidotribo (2008), que establece que la gimnasia es un arte racionalizado, realizado mediante el uso de o sin equipo Realizar ejercicio físico sistemático para flexibilizar y fortalecer el cuerpo, y luego seguir enriqueciéndolo hasta convertirlo en un deporte moderno en el que participan millones de personas en el mundo.

1.1.- La gimnasia en la antigüedad

Preguntar por las causas históricas relacionadas con la gimnasia antigua significa referirse a datos y registros relacionados con la antigua Grecia, la antigua Roma y el antiguo Egipto. En este sentido, a continuación, se describen brevemente las actividades anteriores de cada empresa designada.

1.1.1. La gimnasia griega antigua.

Al tratar de trazar el viaje de la historia a través de las actividades humanas que tienen lugar en la sociedad actual, es casi inevitable encontrar información que

los conecte con el pueblo griego. De ellos heredamos una variedad de conocimientos sobre filosofía, medicina, astronomía, música, física e incluso gimnasia.

Para Betancor León y Villanou Torrano (1995:24), La gimnasia siempre ha ocupado una posición destacada en Padea, Grecia, con el objetivo de cultivar ciudadanos hermosos. Su objetivo es claro: formar deportistas destacados. Es la etimología de la palabra atleta derivada de atlón, premio de una pelea, que su ambición docente no es una simple cuestión de higiene o estética, sino una preocupación existencial indivisible, que es el concepto más profundo y armonioso de la vida griega. la parte íntima está relacionada con la muerte.

En el siglo VI a.C., los griegos practicaban en el gimnasio, una institución pública para que niños y jóvenes recibieran entrenamiento físico y educación artística. Según Diem (1966: 124), la gimnasia es practicada principalmente por ciudadanos libres, pero los ciudadanos extranjeros también practican en gimnasios. Los niños primero deben recibir entrenamiento hasta los 10 años, para luego comenzar a aprender a leer y escribir, y realizar una cierta cantidad de ejercicio físico que les proporcione energía de crecimiento, para no comprometer la armonía del desarrollo.

Estos ejercicios se realizaban sin ropa, esto se relaciona con las costumbres típicas de la pornografía corporal masculina de esta cultura en ese momento, por lo que el uso de la palabra gymnos fue comentado en la introducción de este artículo. Esfuércese por lograr un cuerpo y una mente saludables, y sea responsable de enseñar diferentes habilidades de práctica según la edad.

Algunos ejercicios que se realizan en el gimnasio son: correr, lanzamiento de disco, salto de longitud, lucha libre. En general, durante este período, cada ciudad tenía su propio gimnasio, siendo el más importante en la Academia de Atenas, donde Platón enseñó allí, y en el centro de enseñanza Liceo de Aristóteles. (Chacón Zagalas, Castro López, Valdivia y Zurita Ortega 2013:227).

Para Diem (1966:123), Para los griegos, la gimnasia es una obligación moral encaminada a ganar fuerza y un bello entrenamiento físico, según Sócrates, es una vergüenza ignorar esta obligación, como mencionó Jenofonte. La gimnasia persigue objetivos físicos, espirituales y morales. La gimnasia considera a las personas como una colección de alma y cuerpo, por lo que es inseparable de la cultura espiritual. Según esta teoría, el efecto de formación del ejercicio griego se refleja en la resistencia al dolor, el cultivo de la buena conciencia y el coraje y la formación de un gran sentido del honor.

Platón señaló claramente la importancia de estas actividades en la República. Ahora, después de la música, los jóvenes deben educarse a través de la gimnasia. La sencillez de la música mantiene el alma moderada y la sencillez de la gimnasia mantiene el cuerpo sano. Rúa Penagos (2013: 134) analizó el papel de la gimnasia en la filosofía de Platón y señaló que la gimnasia ayudará a moldear el carácter de guardianes, gobernantes y ciudadanos generalmente esperados, porque, como los filósofos, inspirará una buena vida, ojos con belleza. como referencia y la verdad como signo. En este sentido, la gimnasia ocupa un lugar importante en la antigua Grecia, complementó la educación y contribuyó a lo que hoy llamamos un estilo de vida saludable.

1.1.2.- La gimnasia en la antigua Roma

Las características de la gimnasia romana antigua son algo diferentes de la gimnasia griega, porque son gimnasia más utilitaria. Los romanos no hicieron una valoración estética del cuerpo, no buscaron la integración de la armonía física y el desarrollo psicológico, pero el cuerpo romano antiguo fue considerado como una herramienta o una fuente de placer. Los ejercicios deportivos y de gimnasia tienen como objetivo mejorar el rendimiento aumentando la fuerza aplicable al campo de batalla.

García Carretero (2003:65), Se cree que en una nación que ha optado por la difícil tarea de construir un imperio a través de varias generaciones de guerras

agresivas, el deporte debe combinarse con el entrenamiento real de ejercicios militares, y que los padres son responsables de educar a sus hijos. Posteriormente, fueron llevados a una gran plaza llamada Campo de Marte, donde siguieron un plan determinado por necesidades militares. En ese momento, según Monroy Antón (2007: 106), la educación física de la juventud romana se realizaba en la plaza principal, y siempre se realizaba de acuerdo con un plan garantizado por las necesidades militares. La formación de legionarios es ardua, es necesario formar personas fuertes y fuertes para defender Roma y conquistar otros territorios.

Fueron obligados a marchar continuamente a pie con equipo pesado a la espalda, cada tres meses realizaban una marcha de 30 kilómetros en seis horas, pesaban 20 kilogramos y pasaban hambre. Los soldados también recibieron cursos de lanzamiento (para el uso de lanzas en la guerra) y esgrima (luego comenzaron con caballos de madera, lo que resultó en el equipo actual de gimnasia rítmica). Es comprensible que el desarrollo de la fuerza, la resistencia y la agilidad, que son los objetivos básicos de la gimnasia, se desarrolle inicialmente a través de actividades agrícolas en el campo y luego se perfeccione mediante el entrenamiento militar.

El estudio realizado por Sainz Varona (1992:38), Aclaró que el objetivo principal de la gimnasia romana antigua era entrenar a excelentes soldados, formar mejores cuerpos y conquistar grandes extensiones de territorio, y explicó la importancia indirecta de la gimnasia en el equipamiento militar y de expansión de la época romana.

1.1.3.- La gimnasia en el antiguo Egipto

Cuando me preguntan acerca de la gimnasia antigua, debo mencionar a Egipto, una de las civilizaciones más antiguas de la humanidad. La cultura egipcia tiene una firme creencia en la existencia de la vida después de la muerte, por lo que se realizó un funeral, y la tumba fue decorada con una gran cantidad de objetos y pinturas. Este hecho ha permitido a los investigadores comprender muchos aspectos de la vida de estas personas a lo largo de los siglos, incluidos los relacionados con el deporte y la gimnasia.

Con relación a los ejercicios acrobáticos mencionados, se extrae una cita textual de Rodríguez López (2000:19), que clarifica dicho concepto la práctica de la acrobacia es otro aspecto de los deportes que llama la atención de la gente sobre la historia del deporte egipcio. Las ricas expresiones de la gimnasia acrobática son muy similares a los deportes actuales; entonces nuestro interés se dirige a conocer cuál puede ser su significado y contexto.

Debe entenderse y aceptarse que estos ejercicios siempre han parecido ser bailes en la historia de Egipto, no como un deporte acrobático aislado. La acrobacia ha aparecido en las expresiones del Imperio Antiguo como parte integral de la danza. La Tumba de Anchamoch de la Sexta Dinastía nos proporciona la representación más detallada. En él, cinco chicas levantaron las piernas a la vertical mientras doblaban el cuerpo horizontalmente, mientras las otras chicas golpeaban el ritmo con las manos. Expresar adherencia a los ejercicios que requieren una flexibilidad espinal extrema.

Una excelente ilustración es la de la tumba de Antefoqer: Las dos chicas de las caderas arquearon las piernas y el torso y se tocaron la cabeza con los pies. Parece que las imágenes que representan puentes están en todas partes, pero puede ser algo más dinámico, como dar la vuelta hacia adelante. La danza y las acrobacias parecen aparecer en entornos sociales que celebran celebraciones reales, religiosas y privadas. Aparecieron en la procesión para rendir homenaje a los dioses, que parece estar plasmada en las tallas de la piedra de Karnak, que corresponde al reinado de la reina Hatshepsut; aquí, los puntos de práctica adelantados antes mencionados Hay tres etapas con las manos en el suelo. La cuarta etapa parece indicar que, según Becker, el mismo ejercicio se realiza horizontalmente.

Estas afirmaciones están respaldadas por las diversas decoraciones encontradas en las tumbas de Saquera y el templo de Amón en Karnak, y dan testimonio de la vida deportiva de las personas más de 2.000 años antes de Cristo. Citando a Sainz Varona (1992: 33), refiriéndose a las personas que vivían cerca del mar Mediterráneo en la antigüedad, el antiguo Egipto también proporcionó

información y documentos relacionados con otras actuaciones de actividad física y física, como carreras de caballos, carros, carreras y otras similares. competiciones.

A diferencia de otros pueblos antiguos, estas actividades no se realizaron en el espacio especialmente diseñado que estableció Decker (1992) en el estudio de Rodríguez López (2000: 18), señaló, aunque con la excepción de Zórze, que formaba parte de su monumento funerario Fuera de la pista ceremonial del rey Er (la III dinastía), se han construido instalaciones deportivas. Asimismo, Saiz Varona expresó el plan educativo de esa época (del siglo VII a.C., por influencia griega), que incluye ejercicios que deberían incluirse en las categorías de gimnasia y atletismo en la actualidad; confirmando que la gimnasia es parte de la vida cotidiana del pueblo egipcio El aspecto importante sentó las bases de que todavía existe hoy.

1.2.- Origen de las distintas disciplinas

La mención de la gimnasia antigua, como en los casos antes mencionados, requiere un estudio en profundidad de la existencia y evolución de los diferentes equipos o disciplinas que las acompañan a lo largo del tiempo. Entre las disciplinas o equipos que actualmente utilizan la gimnasia como deporte, se pueden encontrar tres de los vestigios más antiguos: el suelo, el salto y la silla de montar. El resto del origen es relativamente nuevo, desarrollado principalmente en el período moderno tardío y el período contemporáneo temprano.

1.2.1 Modalidad Suelo

Numerosos pueblos antiguos de Asia, África, Europa y América realizaban gimnasia con acrobacias en el marco de las danzas sagradas. Con el desarrollo de las representaciones, aparecieron numerosas formas acrobáticas de saltos y alcaparras, saltos mortales o saltos mortales. Incluido (Diem, 1966: 166). En este sentido, los rituales y los bailes culturales suelen ser considerados como la fuente de las actividades deportivas del ser humano en el tiempo libre, lo que le permite desarrollar y complicar acciones, juegos e incluso habilidades de lucha.

Entre las personas que pueden jugar un papel importante en la difusión de estos deportes en el suelo se encuentran los acróbatas, personajes ilustres que se han sumado al circo desde la antigüedad. Según la investigación de Freites (2004: 20), en Roma aparecían animales entrenados, acróbatas, tragafuegos, bailarines y magos en espacios escénicos como los circos, que era una forma de expresión espectacular muy común en ese momento. En lo que respecta a Grecia, los músicos ambulantes, los bailarines callejeros, los charlatanes, los adivinos y los payasos son las características inalterables de los hombres. En Turquía y otros países islámicos, aunque las representaciones figurativas están prohibidas, dan la bienvenida a improvisadores, payasos, acróbatas y sus pequeñas actuaciones inocentes.

En la historia del arte teatral japonés, para este autor, los payasos ocupan un lugar importante, son los antecesores del no teatral que aún conservan los elementos de la acrobacia. Aunque el cuerpo fue descuidado por los cristianos en la Edad Media y ocurrió, en palabras de Le Goff y Truong (2005), desde el culto al cuerpo en la antigua Grecia grecorromana hasta la gimnasia y los deportes hasta la difusión del ascetismo de los monasterios por parte de la Iglesia, estos roles continúan existiendo en la sociedad, los acróbatas, los cantantes y bailarines, y los bardos son guardianes inconscientes del arte teatral, viajan de pueblo en pueblo, de ciudad en ciudad, individualmente o en grupo. (Freites 2004:27). Estos ejercicios realizados por personajes designados, junto con la actuación artística, dan lugar a un fenómeno bizarro, que proporciona una entidad al espacio denominado suelo, que sirve como lugar para la realización de posibles actividades gimnásticas y requiere la atención del público.

La acrobacia se está difundiendo y manteniendo su estatus en la expresión colectiva, y las enseñanzas de estas habilidades se difundirán oralmente a lo largo de los siglos, principalmente a través de actuaciones de acrobacia-gimnasia de diferentes empresas que deambulan por Europa. En la Edad Media fue importante la compañía de voleibol, acróbatas, acróbatas o equipos de agua, lo que hizo de este arte una forma temporal. Además de las exhibiciones callejeras de tales compañías,

también hay algunas que fueron requeridas por la corte para ser utilizadas para el paisaje aristocrático y el entretenimiento privado.

La gimnasia y la acrobacia hacen posible que las personas comprendan la capacidad física del cuerpo y sus límites impredecibles, restaura el culto al cuerpo, al arte clásico y al deporte. Si bien a esta práctica llamada artística se la califica de insalubre y carente de educación debido a los peligros extremos de su práctica, lo cierto es que su popularidad atrae a un gran número de público joven que románticamente intenta emular estas hazañas. Saltos mortales aventureros, equilibrios complejos, demostraciones de poder asombrosas, malabares sorprendentes o los giros más inesperados hacen que las personas se sientan felices, pero también las guían y guían para lograr metas físicas como la mejora humana, la belleza corporal, la salud y el bienestar Posibilidad. Desarrollo físico (Torrebadella-Felix, 2013). Generalmente se destaca un escrito puramente técnico sobre acrobacias sin equipo, llamado Tres diálogos sobre la práctica de saltos y giros aéreos, obra redactada por Saint Archange Tuccaro en el año 1599.

El autor es un italiano que ama el arte de la gimnasia y el cubismo moderno. Sirvió al emperador Maximiliano en Alemania y más tarde sirvió al rey Carlos IX en Francia, donde fue conocido como el saltador del rey. Carlos IX, amante de todo tipo de ejercicios corporales, fue alumno de Tuccaro y practicó algunos de sus saltos mortales que se extendieron por toda la Corte Francesa (Depping, 1886).

Continuando con el método de trabajo de Vegecio, la práctica de la equitación en ese momento era estrictamente obligatoria, tenían caballos de madera y se les enseñaba a saltar sobre ellos, su atención a este ejercicio era así, estaban acostumbrados a montar a caballo. (González Rolán y Saquero Suárez Samonte, 2016). Esta actividad se desarrolló posteriormente, a lo largo de la Edad Media, a partir del apogeo del uso intensivo de caballos y caballería. Este es uno de los libros más antiguos publicados sobre este tema, data de 1679 y pertenece al francés Imbotti de Beaumont. Su título es La nobleza del país francés que enseña a montar a caballo y girar. En este texto, se pueden ver explicaciones de diferentes acrobacias

(como vertical y escuadrón) realizadas con caballetes, así como diagramas explicativos para observar el movimiento mencionado anteriormente. técnicas. Existen también otros escritos que dan cuenta de su evolución recopilados por Karacsony (1997), En el mismo comentario sobre la obra de Paschen de 1861, dijo: Podemos ver un caballo de madera. Es una reproducción fiel del propio animal. Su cabeza está inclinada hacia abajo y su cuello está a la misma altura que su espalda, por lo que puede estar en la cima.

También revisó el trabajo de Schmidt, en el que la cabeza del caballo también es baja y su cola muy corta. Continuando con la propuesta de Karacsony (1997: 10), En la segunda mitad del siglo XIX, los caballetes fueron relegados a un segundo plano, y solo recientemente reaparecieron como equipo de gimnasia en la Enciclopedia de los deportes publicada por Gerhard Ulrich Anton Vieth en 1795. El caballo todavía tiene cola, pero se le quita la cabeza. Para este autor, el primer dispositivo que se puede llamar caballete de silla apareció a principios del siglo XIX por Friedrich Ludwig Jahn (Friedrich Ludwig Jahn). Friedrich Ludwig Jahn (Friedrich Ludwig Jahn) es generalmente considerado como el padre de la gimnasia y la persona que distingue los ejercicios en silla de montar de los saltos en silla de montar.

Según sus instrucciones, sus alumnos confeccionaron la primera silla cubierta con cuero y determinaron todas las dimensiones: ancho 41 cm, largo 183 cm, glúteos cilíndricos, extremos redondeados, y la altura máxima de las dos sillas es de 9 Cm, 5 a 5 cm. 6 cm de grosor, la distancia entre ellos debe ser de 49 cm. Según Karacsony (1997: 10), el sistema de entrenamiento de Jahn consta de tres caballetes diferentes: uno es una cabeza de caballo con una melena y una pistolera, y el otro no tiene crin, pero tiene un cuello y un caballete plano simetría. Este último cambió nuevamente después de 1813, reutilizando caballos con cuellos más largos.

1.3.- La evolución de la gimnasia

Mencionar la evolución de la gimnasia desde la antigüedad hasta el presente requiere un papel de Friedrich Ludwig Jahn (Friedrich Ludwig Jahn). Jahn

nació en Landz (Prusia) en 1778. Desde niño se sintió atraído no solo por la gimnasia sino también por los acontecimientos políticos de su ciudad natal, hecho que hace que estas dos actividades estén siempre relacionadas con él. Esta combinación se convertirá en el eje central de su vida (muy extraño para los conceptos deportivos y políticos que imperan hoy en la cultura occidental). En 1806, experimentó la entrada del ejército de Napoleón en Prusia y decidió unirse al ejército de Federico Guillermo III como voluntario, pero ignoró su propia observación de la retirada del ejército prusiano, que determinó su retirada de las guerras napoleónicas.

Cuando era joven, viajó por toda Alemania para difundir la idea de la unidad de las personas y la construcción de creencias políticas, y logró plasmar esto en su primer trabajo Ciudadanía alemana, según Langrade y De Langrade (1986: 343), acusó a sus compañeros de ternura y les advirtió que se fortalecieran, que se fortalecieran y que despertaran su espíritu de lucha a través del ejercicio físico. Según la investigación de Diem sobre la historia del deporte, pronto ingresó al Centro Educativo Plamann como maestro y comenzó una tarea innovadora de llevar a los niños a un lugar cercano llamado Páramo de las Hares para actividades deportivas, y actuar personalmente con ellos desde deportes. Todos los movimientos enseñados por el profesor son conocidos y realizados por el profesor. Su gimnasio (el primer espacio conocido para este propósito) consta de un amplio perímetro, en el que se disponen diferentes obstáculos para la práctica junto a una plaza utilizada como lugar de encuentro.

En esos años, la gimnasia se desarrolló en toda Alemania, la ideología política se hizo cada vez más fuerte y las reuniones celebradas por las gimnastas aumentaron gradualmente los seguidores y oponentes. Como resultado de estas disputas, el estado decidió controlar todas las actividades que tenían lugar en el estadio, y Jahn fue encarcelado en 1819 por actividades clandestinas y traición. Aunque la gimnasia estaba prohibida, las ideas de Jahn se adentraron en su pueblo, para continuar con su práctica, gracias a los guardias de la gendarmería del gimnasio al aire libre, se empezaron a organizar actividades en lugares cerrados y privados.

En 1842, Federico Guillermo IV ordenó la prohibición de la gimnasia. En 1825, Jahn fue puesto en libertad condicional, pero no pudo enseñar en ninguna universidad. Después de que Federico Guillermo IV ascendió al trono en 1840, se le concedió la libertad total y se le concedió la Medalla de Hierro por la unificación de Alemania por sus esfuerzos en la batalla.

En esos años, apareció un gran número de asociaciones de gimnasia en toda Alemania. Según la investigación de Diem, estas asociaciones nacieron en base a una serie de factores sociales y políticos; incluso en 1846, el primer libro dedicado a la gimnasia apareció el periódico con el nombre *Gymnast*, una revista sobre salud física y mental. (Diem, 1966:259). Durante los años políticamente turbulentos, estas asociaciones fueron muy activas en la lucha por la defensa de los derechos de la burguesía, hecho que contrasta fuertemente con las ideas de otras figuras que se oponían públicamente a la combinación de gimnasia y temas políticos de la época. Puede ser precisamente por los problemas antes mencionados y la prohibición generalizada en Alemania que muchas gimnastas decidieron emigrar a otros países cercanos para continuar su práctica de gimnasia de forma libre, emigrando principalmente a Suiza, Bélgica y Polonia, que comenzaron a expandirse. A través de Europa. Wildt (1961: 15) señaló que los turnos solo se pueden practicar en secreto en habitaciones cubiertas, pero cuando se levantó la prohibición en 1842, la educación física alemana se convirtió en un deporte de aula.

Por lo tanto, ya no es posible practicar lanzamientos, carreras y juegos que requieran grandes espacios. Por el contrario, se multiplican los ejercicios en el dispositivo y los ejercicios en el mismo dispositivo. Según Diem (1966: 258), como resultado de este fenómeno, se crearon nuevas tecnologías adaptadas al espacio disponible, que conducirán a la gimnasia que se practica en la actualidad. Es precisamente por la práctica casi exclusiva de actividades con equipo en el limitado espacio del gimnasio cerrado, cuando los seguidores de Jahn trabajan, la dificultad de la práctica aumenta y domina la idea de alta destreza y rendimiento atlético. En la era de Jahn, todos los ejercicios del equipo original no consideraron la forma, es decir, no se consideró la belleza del movimiento.

Predominaba una idea de funcionalidad e individualidad en el gesto, en el cumplimiento del mismo con eficiencia. Así, el hecho que los miembros inferiores estuvieran más o menos flexionados o separados no interesaba ya que los mismos, para Langlade y De Langlade (1986:363), estaban dedicados a lograr una fortificación de los miembros superiores y de la cintura escapular. Erwin Mehl, en el tomo IV de *Natürliches Turnen* en un artículo titulado *Historia del estilo artístico en la gimnasia en aparatos* escrito en 1926, expresa que hay solamente una excepción: el caballo, el aparato de gimnasia más antiguo. Aparecería ya en las primeras escuelas de equitación e los tiempos modernos para el aprendizaje de montar, desmontar y distintos movimientos en la silla.

La alegría de cambiar de ejercicio y crear nuevas tareas condujo rápidamente a la correcta *kunstturnen* (gimnasia rítmica) en el caballo de madera (Langlade y De Langlade, 1986: 343).

Finalmente, cabe señalar que en el ejercicio libre (ejercicio de piso) de los concursos internacionales, algunos elementos de la danza clásica inciden tanto en hombres como en mujeres. Las gimnastas rusas dejaron esto claro por primera vez en los Juegos Olímpicos de Helsinki (1952). Por ejemplo, el campeón olímpico de ejercicios en suelo, el atleta sueco Willim Thoresson y sus compañeros de la competencia de gimnasia masculina olímpica de Helsinki recibieron orientación adicional del bailarín y profesor de danza Julius Mengarelli, principalmente en las áreas de equilibrio y técnica. Ejecución de palomas y algunos giros.

1.4.- La gimnasia de la modernidad a nuestros días

De acuerdo a los textos indagados de la FIG (2006), existe consenso en señalar que, a partir de la emigración de gimnastas por el continente europeo se funda en Suiza, en 1832 la Sociedad Federal de Gimnasia, ya que según el trabajo de investigación de García Carretero (2003), Estas asociaciones se agrupan de forma muy autónoma según los diferentes cantones, y con el tiempo deciden formar una entidad intercantonal, toda Suiza. La gimnasia como deporte se está

extendiendo lentamente por todo el mundo, primero llegando a la mayoría de los países europeos y luego comenzando a organizarse en los Estados Unidos y, al final de la Segunda Guerra Mundial, a muchos países de diferentes continentes, todos en órbita nuclear. . fotografía. Es el organismo internacional encargado de dictar normas y reglamentos que permitan el desarrollo de la gimnasia, determinando el rumbo que se debe seguir, y el desarrollo de este deporte depende en gran medida de su creación.

Analizando el contenido de los documentos elaborados para conmemorar su 125 aniversario (foto, 2006), se observó que la entidad estableció una serie de momentos clave en el recorrido, como sigue: 1881, celebración en Lieja, Bélgica Festival de Gimnasia. Se invitó a participar en la fiesta a representantes de los Países Bajos, Francia, Suiza y Alemania, así como a representantes locales de Bélgica. En este histórico encuentro, considerado la fecha de constitución de la Federación Internacional de Gimnasia, se llegó a un acuerdo para conformar un organismo internacional para el desarrollo de la gimnasia y supervisar y controlar todas las actividades realizadas. En un principio se tomó el nombre de Bureau des Fédérations Européennes de Gymnastique. (F.E.G).

En esta reunión es elegido como presidente el belga Nicolás Cuperus. Según García Carretero (2003), los acuerdos que se tomaron en este primer encuentro hacen referencia a:

- Intercambio de información y documentos entre federaciones.
 - Disposiciones para invitaciones mutuas.
 - Organizar competiciones.
 - Se prohíbe a las gimnastas profesionales actuar en competencias.
 - Expulsado de la Federación por motivos políticos o religiosos.
- Los primeros Juegos Olímpicos modernos se celebraron en Atenas en 1896, que incluyeron la gimnasia como deporte. Participaron 18 gimnastas masculinos de cinco países y realizaron las siguientes pruebas:

- Práctica personal. Seis pruebas (caballo de salto, anillo de izado, barras altas, caballo con arcos, escalada paralela y cuerda de 8 metros, solo con brazos). En otras palabras, no tiene el ejercicio de piso de hoy.
- Práctica de barras fijas y paralelas, ganó el equipo alemán. La siguiente imagen describe este momento histórico en el desarrollo de la gimnasia rítmica.

Unos años más tarde, en 1934, participaron por primera vez en los Campeonatos del Mundo, posteriormente en los Juegos Olímpicos de 1936 realizarían rutinas obligatorias en las barras paralelas, utilizando el equipo masculino de la época y una barra de diferentes alturas. Cabe mencionar que en este último evento solo se desarrolló como exhibición, es decir, no se entregaron medallas. La siguiente imagen muestra a una gimnasta participando en las barras paralelas diseñadas para el evento anterior.

Durante este período, ocurrieron hechos lamentables con el propósito de recopilar registros históricos del deporte. Según las cifras oficiales de la FIG en 1933, el nuevo presidente de la entidad, el Conde Adam Zamoyski, trasladó su oficina al mapa a su ciudad natal de Polonia. Ese país cayó en el caos cuando estalló la Segunda Guerra Mundial en 1939, y todo el archivo de la FIG fue destruido, por lo que no dio más detalles sobre las razones que desencadenaron algunas decisiones importantes, como elegir qué equipo era un equipo especial. Gimnasia femenina y diferencias entre ellas y la gimnasia masculina. Sin embargo, esto puede entenderse como los diferentes caminos tomados por la gimnasia femenina y masculina. En palabras de Sharagrodsky (2011: 203), a principios del siglo XX, para él, el deporte se propuso como una forma de demostrar que la gimnasia femenina estado temperamento.

En este caso, pretender que un deporte igualitario obligará a las mujeres a practicar el mismo deporte y de menor calidad se considera una simple imitación del deporte masculino, lo cual está mal. Por el contrario, la gente cree que las mujeres deben aprender sobre la práctica deportiva desde su feminidad, lo cual es

un valor en sí mismo y debe promoverse a través de esta actividad. De esta manera, tenga en cuenta el papel que deben desempeñar las mujeres en el deporte, mantenga la feminidad y posiblemente elimine los dispositivos masculinos (como anillos y sillas de montar) que requieran niveles más altos de intensidad de esta manera, porque esta es una característica. En desacuerdo El tipo de modelo femenino buscado.

Los segundos Juegos Olímpicos de la posguerra se celebraron en Helsinki en 1952. Fueron los primeros Juegos Olímpicos celebrados en un estadio cubierto y esta costumbre finalmente se adoptará. En esta competición, la aparición de gimnastas soviéticos causó sensación tanto en hombres como en mujeres, quienes participaron de manera integral por primera vez y ganaron ampliamente el campeonato por equipos. Este será el primero de los ocho campeonatos olímpicos consecutivos para el equipo femenino soviético en el futuro.

La primera competición de gimnasia se celebró en Rotterdam en 1953. La competición trató de volver a los valores propuestos por Cuperus y pasar a la gimnasia no competitiva. Entre ellos, la amistad y el espíritu de encuentro entre los entusiastas de la gimnasia fue el eje del núcleo evento. Hasta ahora.

En Montreal en 1976, hubo un evento premeditado no FIG que dio un gran impulso al deporte. La rumana de 14 años Nadia Comaneci (Nadia Comaneci) deslumbró y anotó 10 puntos. Es decir, la puntuación del primer perfecta historia, en su rutina obligatoria para líneas paralelas asimétricas. Esta actuación será repetida por Comaneci 6 veces en las competiciones restantes, ganando la medalla de oro individual y ganando la prueba asimétrica paralela y viga de equilibrio, rompiendo así la hegemonía de las gimnastas soviéticas en ese momento. Gracias al gran interés por la gimnasia, en especial a la rumana Nadia Comaneci, que conquistó a entendidos y novatos que conquistaron el deporte con su elegancia y encanto cuando era joven. Grandes cadenas de televisión y empresas de publicidad norteamericanas ofrecieron contratos millonarios para Promocionar y dar a conocer

este deporte. Este hecho permitirá que la gimnasia rítmica llegue a lugares previamente desconocidos y permitirá su mayor desarrollo en el futuro.

En los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992, la ex Unión Soviética se presentó como un equipo unificado, combinando las repúblicas de la ex Unión Soviética. El mayor ganador es Vitali Sherbo, quien ganó 6 medallas de oro en la competencia por equipos, finales generales individuales y por equipos, lo que no tiene precedentes en el mismo juego.

La ucraniana Victoria Karpenko y la rusa Elena Zamolodchikova en los ejercicios de suelo, y la rusa Svetlana Korkina en la prueba de salto, permitiendo a las gimnastas rumanas alcanzar en forma histórica las 3 primeras posiciones de la competencia. Sin embargo, la celebración fue dolorosa porque la ganadora original, Andrea Raducan, fue descalificada por no pasar la prueba antidopaje por la presencia de pseudoefedrina en la muestra, y su compatriota Simone Amanar ganó el primer lugar. -En los Juegos Olímpicos de 2004, regresó a su ciudad natal de Atenas, mostrando la innovación en diseño de equipos más importante de los tiempos modernos, es decir, la transformación de la plataforma, que cambió por completo el tamaño y la forma. El propósito de este cambio es avanzar en la tecnología de esta prueba y mejorar los estándares de seguridad de las gimnastas.

En los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, las competiciones masculinas y femeninas estuvieron dominadas por gimnastas locales. En estadios abarrotados, los equipos masculinos y femeninos locales ganaron 11 de los 18 eventos posibles. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, las principales potencias de la gimnasia del mundo, como China, Estados Unidos, Japón y Rusia, estaban al mismo nivel. Este caso puso de relieve la primera medalla de oro de Corea del Sur en la historia. Gimnasta estadounidense. El ganador de la final de moldes de anillos fue el brasileño Arthur Zanetti, y la selección femenina brasileña logró una destacada actuación.

Los Juegos Olímpicos de Río en 2016 tuvieron como principal atractivo la presencia de los dos gimnastas más ganadores de la historia, de la competencia general individual en campeonatos mundiales: el japonés Kohei Uchimura (6 veces), y la norteamericana Simone Biles (3 veces). Ambos fueron los favoritos en esas competencias y no defraudaron, resultandos ganadores también: Biles en forma amplia desde la primera rotación del torneo, y en forma ajustada el japonés, gracias a una excelente rutina realizada sobre la barra fija en la última rotación de la competencia.

En los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, las competiciones masculinas y femeninas estuvieron dominadas por gimnastas locales. En estadios abarrotados, los equipos masculinos y femeninos locales ganaron 11 de los 18 eventos posibles.

En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, China, Estados Unidos, Japón, Rusia y otras potencias mundiales de la gimnasia compitieron en el mismo escenario. Este caso destaca la primera medalla de oro en la historia de Corea del Sur. Gimnasta estadounidense. El ganador de la final de moldes de anillos es el brasileño Arthur Zanetti, y la selección femenina brasileña se desempeñó bien.

En definitiva, se puede apreciar que las características actuales de la gimnasia rítmica son fruto del desarrollo de acciones políticas históricas, y poco tienen que ver con el espíritu del pasado. Durante este recorrido, el significado de su práctica va cambiando, superando etapas relacionadas con la estética, fines utilitarios e incluso motivos políticos. La gimnasia actual ha cambiado y esta evolución no se ha detenido, se nutre de la ciencia y la tecnología, y se explora constantemente para alcanzar y comprender los límites del movimiento humano en los ejercicios de gimnasia.

CAPÍTULO II

CAPACIDADES FÍSICAS EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

2.1 El desarrollo de las capacidades físicas en la gimnasia artística

La gimnasia de alto rendimiento actualmente requiere que los atletas sean más rápidos y flexibles, tengan la capacidad de producir altos niveles de fuerza, pero también sean capaces de resistir esfuerzos fundamentalmente anaeróbicos. Sin embargo, la preparación física de la gimnasia no debe dejar de lado ninguna de las cualidades anteriores: el rendimiento -más o menos acento en función de varios factores- ejercita tanto la fuerza como la flexibilidad, pero también la resistencia y la velocidad.

2.1.1 Fuerza

La fuerza constituye según Harre (1987:140), Lo indispensable en todos los deportes En estos deportes, la fuerza determina el resultado del juego. En la gimnasia rítmica, quizás hoy represente la habilidad física más importante, pues su buen desarrollo depende en gran medida de la posibilidad de realizar la mayoría de los ejercicios más complejos. Su importancia ha ido en aumento con el paso del tiempo y el desarrollo tecnológico del deporte, y su papel hoy es mucho más destacado que en las últimas décadas; basta con mirar las imágenes de rutinas realizadas en los años 50, 60 o 70. Comprender que el cuerpo debe elevarse a una altura mayor para alcanzar diferentes partes del cuerpo en posiciones y movimientos más complejos.

González Badillo y Gorostiaga Ayustarán (2002: 19) definen la fuerza como la capacidad de un músculo para generar tensión cuando se activa (es decir, cuando se contrae). En muchos casos, en gimnasia, esta tensión se ejerce contra la resistencia del propio peso del cuerpo, mientras que, en otros casos, se produce contra resistencias externas (como mancuernas, plataformas de salto, tablas, etc.).

Por tanto, las preparaciones físicas encaminadas a incrementar el nivel de fuerza deben ir encaminadas a incrementar la tensión muscular, facilitando el movimiento del cuerpo o actuando con mayor energía sobre el objeto que luego genera potencia. El mayor rebote, y otros posibles ejemplos). Pero para poder pensar qué tipos de entrenamiento de fuerza son más adecuados para la gimnasia, y qué tipos de tiempo de estimulación deberían ser menores en el plan de trabajo anual, entonces es necesario establecer los tipos de fuerza que aparecen en la bibliografía, según análisis sobre este tema.

2.1.1.1.- Tipos de fuerza:

La fuerza se puede clasificar de diferentes formas según diferentes criterios, muchos autores la han estudiado en profundidad a lo largo de los años. (Harre; Bompa; González Badillo y Gorostiaga Ayestarán; Verkhoshansky y Boeckh – Behrens y Buskies entre otros). Según el trabajo de González Badillo y Gorostiaga Ayestarán (2002: 53), explicaron las diferentes formas de expresar la fuerza en su texto. En la gimnasia destacan los siguientes tipos de fuerza:

- a) **La fuerza absoluta:** Depende de la capacidad energética potencial teórico de la composición muscular. Este tipo de fuerza no se manifiesta automáticamente, ya sea en la competición o en el entrenamiento, pero en la gimnasia, nos permitirá entender el potencial de una gimnasta. Mientras su peso se mantenga en un nivel bajo, puede llevarlo. tecnología deportiva. Incrementando así su nivel de intensidad relativa.
- b) **La fuerza relativa:** Es la relación entre la fuerza de una persona y su peso. En gimnasia es una actuación de fuerza básica, porque una gimnasta puede ser absolutamente fuerte, pero si su peso es elevado, le resulta difícil realizar movimientos a una velocidad adecuada porque su nivel de fuerza desciende en condiciones relativas. Para esto, debe encontrar el punto exacto donde su peso es lo suficientemente bajo, y su fuerza absoluta no disminuirá, por lo que la fuerza relativa aumentará.

- c) **La fuerza dinámica máxima:** Es el rendimiento máximo de fuerza cuando la resistencia solo se puede desplazar una vez o el desplazamiento es muy pequeño o la velocidad es muy baja.
- d) **La fuerza explosiva:** Es la relación entre la fuerza expresada y el tiempo requerido. La explosividad es específica para cada carga. Es decir, las gimnastas deben tener movimientos explosivos, desde ángulos cortos y simples hasta movimientos extensos y más complejos que requieren un mayor esfuerzo, porque los diferentes poderes explosivos no dependen de estar dentro de un rango determinado, sino que depende del rango. Es la resistencia ser superado, sino la velocidad a la que una persona puede mostrar fuerza. Por tanto, podemos utilizar cualquier tipo de carga (resistencia) para expresar la potencia explosiva, la diferencia es que la velocidad de movimiento será diferente: a mayor carga, menor velocidad, y viceversa. La mejora en la velocidad de movimiento realizada en el dispositivo dependerá de si se mejora la fuerza explosiva, es decir, aplicando más fuerza en un menor tiempo ante la misma resistencia.
- e) **La fuerza isométrica máxima:** Ocurre cuando el sujeto resiste una resistencia insuperable para una contracción voluntaria máxima, que también se puede llamar fuerza estática máxima.

En gimnasia, participó en muchos movimientos, en estos movimientos, debe mantener un período de tiempo en un ángulo que determina la dificultad de la postura. Fuerza de reacción explosiva: esta fuerza se caracteriza por un estiramiento muy fuerte y rápido antes de la fase concéntrica (por ejemplo, el momento de rebote del pedal en una serie de terreno, el mordisco en la mesa al saltar, y el mosto en el poste. y empujar con violencia o paralelismo asimétrico). Como se observa, dentro de esta clasificación, González Badillo y Gorostiaga Ayestarán (2002:52) no consideran la fuerza-resistencia como una manifestación de fuerza, como lo hacen otros autores (Mirella 2001, Ortiz Cervera, 1999), Porque es la capacidad de mantener una o más formas de poder durante un período de tiempo más prolongado. Es una especie de objeto de entrenamiento de habilidad, puede hacer que el rendimiento de cualquier fuerza se lleve a cabo en el nivel óptimo en un momento específico, o mantener su rendimiento el mayor tiempo posible. Desde la

perspectiva del desarrollo propuesto, debido a su importancia en el programa de entrenamiento de gimnasia rítmica femenina, es necesario tomar acciones para desarrollar diferentes formas de expresión de la fuerza.

2.1.2.1. Resistencia

El desarrollo de la resistencia es otro objetivo importante en la preparación física de la gimnasia y Weineck (2005: 131) lo define como la capacidad de resistir la fatiga. Esta cualidad aparece en la gimnasia, ya sea al realizar una serie completa en cualquier equipo o al repetir el mismo ejercicio muchas veces a lo largo de la jornada de entrenamiento, este hecho requiere de la capacidad física (y obviamente mental) para resistir la fatiga. En este sentido, Frey (1977: 351 en Weineck, 2005) hizo una cierta distinción entre el entrenamiento de resistencia. Mencionó que la resistencia psicológica es la capacidad del deportista para soportar los estímulos el mayor tiempo posible. Este estímulo provocará la interrupción de la carga y la resistencia corporal. es la capacidad del cuerpo como un todo o una parte del sistema para soportar la fatiga.

El desarrollo de la resistencia es otro objetivo importante en la preparación física de la gimnasia y Weineck (2005: 131) lo define como la capacidad de resistir la fatiga. Esta cualidad aparece en la gimnasia, ya sea al realizar una serie completa en cualquier equipo, o al repetir el mismo ejercicio muchas veces a lo largo de la jornada de entrenamiento, este hecho requiere de la capacidad física (y obviamente mental) para resistir la fatiga. En este sentido, Frey (1977: 351 en Weineck, 2005) hace una cierta distinción entre el entrenamiento de resistencia. Mencionó que la resistencia psicológica es la capacidad del deportista para soportar los estímulos el mayor tiempo posible. Este estímulo invita a la interrupción de la carga y la resistencia corporal. es la capacidad del cuerpo como un todo o una parte del sistema para soportar la fatiga.

2.1.2.2.- Tipos de resistencia

La resistencia ha sido clasificada en numerosas publicaciones (Baechle, Earle, 2000; Weineck, 2005; López Chicharro, 2008), En función del principal aporte energético muscular en el ejercicio realizado, se denomina: - Resistencia aeróbica: es la resistencia relacionada con la producción de energía a través del metabolismo de las grasas. Funcionará cada vez que se deba realizar un esfuerzo sostenido durante un largo período de tiempo. Hohmann y otros (2005:65), establecen que en los rendimientos de resistencia que duran más de 10 minutos, se proporciona un 80% y más de energía oxidativa.

- **Resistencia anaeróbica:** se caracteriza por entrar en juego frente a estímulos más intensos y de una duración menor, Hohmann y otros (2005:65), establecen que los mismos pueden desarrollarse en un tiempo máximo de 2 minutos y se encuentra a su vez subdividida en (López Chicharro 2008:185):

- **Aláctica:** cuando la resíntesis de ATP se produce a partir de la fosfocreatin.
- **Láctica:** cuando la resíntesis de ATP se produce a partir del proceso de glucólisis anaeróbica con la transformación del glucógeno muscular en lactato. Pero, por otra parte, desde la perspectiva de la masa muscular implicada en la acción, según el estudio de Weineck (2005:131), la resistencia podrá clasificarse en:

General: Cuando más segmentos corporales están involucrados en la acción, es decir, en aquellas actividades en las que al menos una sexta o una séptima parte de la masa muscular total participa activamente. **Parcial:** cuando el trabajo involucra una pequeña parte del peso corporal, un poco menos de un sexto o un séptimo de la masa corporal.

2.1.3 Flexibilidad

La flexibilidad puede representar una capacidad física más clara para desarrollarse en la gimnasia rítmica femenina. La posibilidad de que las gimnastas separen sus piernas a 180 ° o más de los planos sagital y frontal, desde la sobre extensión de la columna hasta posturas de alta complejidad, constituye el sello único de este deporte, y su entrenamiento es muy importante. La flexibilidad se

define como la capacidad de mover una articulación o una serie de articulaciones en todo el rango de movimiento sin restricción ni dolor, y se ve afectada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras esqueléticas, tejidos grasos, piel y tejidos conectivos relacionados. (Nelson y Bandy, 2004, Herbert, Gabriel 2002).

Su estimulación afectará significativamente al rendimiento deportivo, porque hay muchos ejercicios para encontrar el ancho máximo de articulación de las extremidades inferiores y superiores.

2.1.3.1.-Tipos de Flexibilidad

De acuerdo con los trabajos realizados por Alter (2004:13), Existen dos tipos de flexibilidad: -Flexibilidad estática o pasiva: Es la máxima amplitud de la articulación mediante la acción de fuerza externa, es decir, con la ayuda de compañeros, equipos o el propio peso del cuerpo.

No hay contracción muscular involucrada en el movimiento de las articulaciones. Por ejemplo, en el caso de la posición frontal dividida en el piso o el equilibrio vertical en la viga, este tipo de flexibilidad se mostrará. -Flexibilidad dinámica: es el rango máximo de movimiento que se puede lograr mediante la contracción y expansión voluntaria de los músculos involucrados en el ejercicio. Es la actividad muscular voluntaria de las gimnastas, debido a que la contracción muscular es opuesta a la elongación, esta es la razón de la extensión muscular y la amplitud del ángulo alcanzada.

El nivel indica la capacidad del antagonista para contraerse o estirarse, y la capacidad del agonista para recibir fuerza. Su valor es menor que la flexibilidad estática o pasiva. En este tipo podríamos incluir la posición de piernas en un ejercicio tckachev en paralelas asimétricas o el ángulo alcanzado en un salto changé en los ejercicios de suelo. Para Alter (2004:13), existe un acuerdo unánime en que la flexibilidad es específica (Bryan 1984, Corbin y Noble 1980 entre otros), El rango de movimiento o el grado de cada articulación es único. Por lo tanto, el amplio rango de movimiento de la articulación de la cadera no garantiza el buen

rango de movimiento de la articulación del hombro. De manera similar, el rango de movimiento de la articulación de la cadera puede no estar estrechamente relacionado con el ancho del otro. En cuanto al trabajo de flexibilidad en diferentes períodos del plan anual, Platonov y Bulatova (2001) señalaron que es importante desarrollar plenamente la flexibilidad durante la preparación general del cuerpo y aumentar la movilidad de las articulaciones más importantes. Ejercicio, durante el proceso especial de preparación física.

En sus estudios sobre el desarrollo de la flexibilidad, Hernández Díaz (2007), expone que la flexibilidad tiene 2 componentes:

- a) **Movilidad articular:** propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.
- b) **Elongación muscular:** compuesta a su vez por:
 - Extensibilidad, Distensibilidad o Compliance:

Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal.
 - **Elasticidad:** Ciertos componentes musculares tienen que deformarse bajo la acción de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y volviendo a su forma original cuando el movimiento se detiene.
 - **Plasticidad:** Ciertos componentes de músculos y articulaciones adquieren una forma diferente a la original debido a la acción de fuerzas externas y conservan las características de este estado después de que cesa la fuerza de deformación.
 - **Maleabilidad:** Ciertos componentes de músculos y articulaciones adquieren una forma diferente a la original debido a la acción de fuerzas externas y conservan las características de este estado después de que cesa la fuerza de deformación.

2.1.4 Velocidad

Como se mencionó anteriormente, las habilidades físicas que la gimnasia rítmica necesita para desarrollar incluyen fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Esta capacidad, según García Manso, Navarro Valdivieso y Ruiz Caballero (1996:367), Es una aptitud física mixta que está restringida por todos los demás factores, a veces como en los movimientos de oposición y la cooperación de la oposición, y se ve afectada por la tecnología y la toma de decisiones. Para Frey (1977:349 en Weineck 2005:355), La velocidad es la capacidad de completar el movimiento en el menor tiempo posible. Está determinada por las condiciones dadas. Se basa en dos aspectos: la fluidez del proceso en el sistema neuromuscular y la capacidad del tejido muscular para desarrollarse fuerza.

Por su parte Harre (1987:167), Establecemos cuando hablamos de velocidad, señalamos la capacidad condicional de realizar acciones de movimiento en el menor tiempo posible bajo determinadas condiciones. Esta es la base condicional para que esta capacidad de realizar cada movimiento con rapidez, potencia rápida. Según la bibliografía consultada, la fuerza juega un papel importante en el desarrollo de la velocidad, tal como exponen García Manso, Navarro Valdivieso y Ruiz Caballero (1996:367), Al mostrar que la fuerza puede ser el factor más determinante de la velocidad de ejecución.

Al mostrar que la fuerza puede ser el factor más determinante de la velocidad de ejecución: la fuerza y la resistencia. De acuerdo con Weineck (2005:358), Según la opinión general, el factor de rendimiento de la coordinación física que llamamos velocidad está determinado genéticamente, por lo que no es tan agradable como factores como la fuerza o la resistencia. Esta situación está relacionada con el hecho de que el patrón de distribución de las fibras musculares y el patrón de inervación están determinados por genes. En comparación con el volumen (aumento de la sección transversal), el entrenamiento lo mejora de forma limitada y tiene capacidad de coordinación, pero sin cambios en distribución porcentual.

2.1.4.1 Tipos de velocidad

Con relación a las formas de clasificar la velocidad, Pradet (1999:130), distingue:

- **La velocidad de reacción:** En función de la velocidad de percepción, análisis y adaptación, la señal que desencadena la acción en un corto período de tiempo para que se inicie con la menor pérdida de tiempo. Por tanto, es comprensible que esta habilidad sea decisiva en un gran número de ejercicios de velocidad, especialmente aquellos que duran menos de 1 o 2 segundos.
- **La velocidad de ejecución:** Está estrechamente relacionado con la fisiología, anatomía y morfología del tendón óseo y del sistema neuromuscular. Está controlado por la calidad de la coordinación, como el control técnico del gesto buscado, que determina el proceso de desarrollo típico de la actividad practicada.
- **La velocidad de frecuencia gestual:** La actuación es que puede reproducir el mismo ciclo de gestos tanto como sea posible en una unidad de tiempo, por lo que encuentra un campo de expresión en todas las actividades deportivas periódicas. Replica permanente y regularmente las actividades de un mismo programa de gestos. Pero también puedes encontrar otras categorías que tienen en cuenta otros aspectos del deporte, en este caso, García Manso, Navarro Valdivielso y Ruiz Caballero (1996:370), distinguen dos manifestaciones de velocidad, claramente diferenciadas y no necesariamente interdependientes:
 - **La velocidad de movimientos cíclicos:** En otras palabras, lo mismo y repetido. También se le llama velocidad secuencial, frecuencia de movimiento, coordinación de velocidad o velocidad básica. Depende de factores psicológicos (expectativa, voluntad, atención), factores neuronales (reclutamiento, frecuencia, inhibición de la excitabilidad, velocidad de conducción de la estimulación), composición del tendón (tipo de fibra, velocidad de contracción muscular, viscosidad, temperatura muscular, elasticidad), nivel de tecnología.
 - **La velocidad de movimientos acíclicos:** Es decir, diferentes acciones se desarrollan en cadenas a la máxima velocidad. En los deportes cíclicos, el

enfoque del rendimiento está en el nivel de desarrollo de la capacidad condicional, mientras que, en los deportes no cíclicos, el enfoque está en la coordinación y la toma de decisiones. Continuando con el trabajo del autor, en los diferentes aspectos de los que dependen los movimientos rápidos, podemos distinguir la velocidad de respuesta, que tradicionalmente se define como el tiempo transcurrido entre el inicio del estímulo y el inicio de la respuesta solicitada por el sujeto. (García Manso, Navarro Valdivielso y Ruiz Caballero, 1996:370). Por tanto, se pueden decir dos tipos distintos de tiempo de reacción:

Tiempo de reacción simple: Es el tiempo que separa el estímulo sensorial de la respuesta al ejercicio que el sujeto conoce de antemano. El tiempo de reacción simple significa una respuesta única a un estímulo conocido. El ejemplo más simple que nos permite ilustrar esta habilidad es la reacción al disparo del jugador inicial en la prueba de velocidad.

El tiempo de reacción discriminativo: Es una variante del tiempo de reacción, que se manifiesta constantemente en la actividad física. En el mundo del deporte, en ocasiones los sujetos deben responder a diferentes tipos de estímulos y, lo que es más importante, deben elegir entre diferentes tipos de posibles respuestas para utilizar la forma más adecuada para lograr el máximo rendimiento deportivo. Los practicantes del movimiento de confrontación cooperativa son así.

CONCLUSIONES

PRIMERO. - Los ejercicios de gimnasia de ayer tienen mucho que ver con los ejercicios actuales. Dependiendo de la ubicación de los ejercicios, estos ejercicios constituyen un todo con diferentes objetivos, porque en la antigua Grecia había un propósito más utilitario en la búsqueda de la armonía entre cuerpo y mente. Relacionado con prepararse para la guerra.

SEGUNDO. - La resistencia física en la gimnasia profundiza el desarrollo de la resistencia física diferente relacionada con la gimnasia, y la conclusión es que, en cuanto al desarrollo de la fuerza muscular, en el momento en que la niña inicia sus ejercicios de gimnasia, pueden iniciar la estimulación de esta habilidad. ya que los ejercicios utilizados están debidamente supervisados por el profesor / entrenador.

RECOMENDACIONES

- En esta etapa se recomienda un entrenamiento físico general, con movimientos amplios, sencillos en cuanto a coordinación y evolución paulatina en cuanto a dificultad técnica.
- Se sugiere que, en cualquier caso, es importante priorizar el mantenimiento de una correcta ejecución técnica en los ejercicios realizados, evitando posturas inadecuadas y compensaciones para completar la ejecución de articulaciones distintas de las principales involucradas.
- Se recomienda que cuando se llegue a este punto, se puede aumentar gradualmente el número de repeticiones de este ejercicio, o puedes buscar ejercicios más complejos para estimular la mejora de esta habilidad.

REFERENCIAS CITADAS

- Alter, M. (2004). Los estiramientos, bases científicas para su desarrollo. Paidotribo. Barcelona.
- Baechle, T.; Earle, R. (2000). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Editorial médica panamericana. Madrid.
- Barbany, J. (2002). Fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento. Paidotribo. Barcelona.
- Betancor León, M.; Villanou Torrano, C. (1995). Historia de la educación física y el deporte a través de los textos. P.P.U SA. Barcelona.
- Blázquez Sánchez, D.; Amador Ramírez, F. (1999). Iniciación deportiva y deporte escolar. Inde. Barcelona.
- Delgado, M. (1994). Fundamentación anatómico funcional del rendimiento y del entrenamiento de la resistencia del niño y del adolescente. Revista Motricidad, 1, pp. 95-108.
- Depping, G. (1886). Fuerza y destreza, agilidad, ligereza, flexibilidad. Ejercicios corporales en la antigüedad y en los tiempos modernos. Daniel Cortezo. Barcelona.
- Diem, C. (1966). Historia de los deportes. Editorial Luis de Caralt. Barcelona.
- Dietrich, M. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Paidotribo. Barcelona.
- Dietrich, M.; Klaus, C.; Klaus, L. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- García Manso, J.M.; Navarro Valdivielso, M.; Ruiz Caballero, J. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid.
- Giraldes, M. (2001). Gimnasia, el futuro anterior. Stadium. Buenos Aires.
- González Badillo, J.J.; Gorostiaga Ayestarán, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Inde. Barcelona.
- González Badillo, J.J.; Ribas Serna, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Inde. Barcelona.
- González Revé, J.M. (2010). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen. Sevilla

- Langlade, A.; De Langlade N. (1986). Teoría general de la gymnasia. Stadium. Buenos Aires.
- Laplanche, J.; Pontalis, J.B. (2004). Diccionario de psicoanálisis. Paidós. Barcelona.
- Le Boulch, J. (1992). Hacia una ciencia del movimiento humano. Paidós. Barcelona.
- Le Goff, J.; Truong, N. (2005). Una historia del cuerpo en la Edad Media. Paidós Ibérica. Barcelona.
- Mishchenko, V.; Monogarov, V. (2001). Fisiología del deportista. Paidotribo. Barcelona.
- Monroy Antón, J.; Sáez Rodríguez, G. (2007). Historia del deporte, de la prehistoria al renacimiento. Wanceulen. Sevilla.
- Ortiz Cervera, V. (1999). Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición. Inde. Barcelona.
- Pradet, M. (1999). La preparación física. Inde. Barcelona
- Sainz Varona, R. (1992). Historia de la Educación Física. Cuadernos de Sección. Educación 5. pp. 27-47.
- Sebastiani Obrador, E.; González Barragán, C. (2000). Cualidades físicas. Inde. Barcelona.
- Scharagrodsky, P. (2011). La invención del “homo gymnasticus”. Prometeo. Buenos Aires.
- Shepard R.J.; Astrand, P.O. (2007). La resistencia en el deporte. Paidotribo. Barcelona.
- Verkhoshansky, Y. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- Viru, A, Viru, M. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- Weinberg, R.; Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Nueva Panamericana. Madrid.

La gimnasia artística en estudiantes de 6 a 11 años de la educación Primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	3%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	1%
5	digibug.ugr.es Fuente de Internet	1%
6	www.oposinet.com Fuente de Internet	<1%
7	www.revistaaloma.net Fuente de Internet	<1%
8	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%

9	Submitted to Universidad de las Islas Baleares Trabajo del estudiante	<1 %
10	unegimnasia.com.mx Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	<1 %
12	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	<1 %
14	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
15	podium.upr.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
16	www.findglocal.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feljoo
Asesor.