



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo
a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la
Educación, Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“ENTRENAMIENTO RIGUROSO Y LA DESERCIÓN DE LOS
DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA CATEGORÍA PRE
JUVENIL DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

AUTOR: Cholota Moreta Christian Asdrúbal

TUTOR: Lcda. Nora Luzardo

Ambato – Ecuador

2012

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Lcda. Mg.Nora Luzardo con cédula de identidad N° 180230831-8 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“ENTRENAMIENTO RIGUROSO Y LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA CATEGORÍA PRE JUVENIL DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** desarrollado por el egresado Christian Asdrúbal Cholota Moreta, considero que dicho informe, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Dra. Nora Luzardo

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 13 Abril del 2012

Cholota Moreta Christian Asdrúbal

C.C. 180408920-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presenta trabajo de Grado o Titulación sobre el tema: “**ENTRENAMIENTO RIGUROSO Y LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA CATEGORÍA PRE JUVENIL DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA**” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 13 Abril del 2012

Cholota Moreta Christian Asdrúbal

C.C. 180408920-7

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias

Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**ENTRENAMIENTO RIGUROSO Y LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA CATEGORÍA PRE JUVENIL DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA**” presentada por el Sr. Christian Asdrúbal Cholota Moreta, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre a Febrero 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Ortiz Ortiz Patricio Gustavo
MIEMBRO

Dr. Mg. Vásquez Vásquez Alex Fernando
MIEMBRO

DEDICATORIA

Me gustaría dedicar esta Tesis a toda mi familia.

Para mis padres Juan y Mariana, por su comprensión y ayuda en momentos malos y menos malos. Me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

Christian

AGRADECIMIENTO

Primero y como más importantes, me gustaría agradecer sinceramente a mis profesores por todo sus esfuerzos y dedicación. Sus conocimientos, sus orientaciones, sus maneras de trabajar, sus persistencias, sus paciencias y sus motivaciones han sido fundamentales para mi formación como investigador. Ellos han inculcado en mí un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podría tener una formación completa como investigador. A su manera, han sido capaces de ganarse mi lealtad y admiración, así como sentirme en deuda con ellos por todo lo recibido durante el periodo de permanencia en la Institución.

También me gustaría agradecer los consejos recibidos a lo largo de los últimos años a todos los maestros de la *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN, ESPECIAL A LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA*, quienes de una manera u otra han aportado su gran aporte a mi formación.

Y por último, pero no menos importante, estaré eternamente agradecido a mis padres, para mí son los mejores padres que se pueden tener. El ambiente familiar creado es simplemente perfecto, y su visión, motivación y optimismo me han ayudado en momentos muy críticos de la Tesis. Los considero como dos de mis mejores amigos y estoy orgulloso que ellos también me consideren a mí digno de poseer su amistad y cariño. No todo el mundo puede decirlo mismo de sus padres. Soy un hombre afortunado.

Para ellos,
Muchas gracias por todo.

EL AUTOR

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	X
RESUMEN EJECUTIVO.....	XI
Introducción.....	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	4
1.2.2 Análisis Crítico.....	10
1.2.3 Prognosis.....	11
1.2.4 Formulación del problema.....	11
1.2.5 Interrogantes de la investigación.....	12
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	12
1.3. Justificación.....	13
1.4. Objetivos.....	14
1.4.1. General.....	14
1.4.2. Específicos.....	14
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes investigativos.....	16
2.2. Fundamentación filosófica.....	16
2.3. Fundamentación legal.....	56
2.4. Categorías Fundamentales.....	59
2.5. Hipótesis.....	59
2.6. Señalamiento de Variables.....	60
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	
3.1. Enfoque.....	61
3.2. Modalidad de la Investigación.....	61
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	62
3.4. Población y muestra.....	62
3.5. Operacionalización de variables.....	63
3.6. Plan de recolección de información.....	65

3.7. Plan de procesamiento de la información.....	65
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
Encuesta dirigida a deportistasde gimnasia artística.....	66
Encuesta dirigida a los entrenadores de gimnasia artística.....	76
Verificación de la hipótesis.....	80
CAPITULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones.....	85
5.2. Recomendaciones.....	85
CAPITULO VI	
LA PROPUESTA	
6.1. Datos informativos.....	86
6.2. Antecedentes.....	86
6.3. Justificación.....	90
6.4. Objetivos.....	91
6.4.1. General.....	91
6.4.2. Específicos.....	91
6.5. Análisis de factibilidad.....	91
6.6. Fundamentación.....	94
6.7. Metodología.....	97
6.8. Administración.....	100
6.9. Previsión de la evaluación.....	100
BIBLIOGRAFÍA.....	102
ANEXOS.....	103
Encuesta dirigida a deportistasde gimnasia artística.....	103
Encuesta dirigida a entrenadores de gimnasia artística.....	104
Fotografías.....	105

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Cuadro N° 1: Población.....	62
Cuadro N° 2: Variable Independiente: Entrenamiento riguroso.....	63
Cuadro N° 3: Variable Dependiente: Deserción de los deportistas.....	64
Cuadros N° 4-10: Encuesta dirigida a deportistas de Gimnasia Artística.....	66
Cuadros N° 11-14: Encuesta dirigida a entrenadores de gimnasia artística.....	76
Cuadro N: 12: Combinación de Frecuencias.....	80
Cuadro N° 13: Frecuencias Observadas.....	81
Cuadro N° 14: Frecuencias esperada.....	82
Cuadro N° 15: Verificación de la CHI Cuadrado.....	83
Gráfico N° 1: Árbol de Problemas.....	9
Gráfico N° 2: Técnica de entrenamiento de la Flexibilidad.....	33
Gráfico N° 3: Categorías Fundamentales.....	59
Gráfico N° 3: Campana de Gauss.....	84
Gráfico N° 4: Anexos.....	104

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

“ENTRENAMIENTO RIGUROSO Y LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA CATEGORÍA PRE JUVENIL DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Christian Asdrúbal Cholota Moreta

Tutor: Lcda. Nora Luzardo

RESUMEN

Cuando hablamos de la etapa de la adolescencia nos encontramos con características fundamentales, incertidumbre, alto grado de malestar y cambios somáticos, se detectan conductas de desconfianza y desgano. Lo que más le interesa es juntarse con su grupo de amigos, bailar, donde allí no se trabaja, con relación a un objetivo, no hay metas, todos son iguales, no existe la puesta a prueba de los valores de cada uno que se ven en la competencia. Cuando nos referimos a deserción hablamos del abandono de alguna actividad deportiva la cual se realizaba con frecuencia. Si tenemos en cuenta la definición de Desertor diremos que “es la persona que se retira de una concurrencia que solía frecuentar o abandona la causa que defendía” sin duda que los problemas que en la actualidad atraviesan los adolescentes es realmente alentadora y es algo que nos involucra a todos. Nuestro enfoque está orientado hacia una rama que es la del problema del abandono deportivo de los jóvenes.

PALABRAS CLAVES: Entrenamiento, Velocidad, Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Cualidades Físicas, Métodos, Técnica, Gimnasia Artística, Planificación.

INTRODUCCIÓN

El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

La gimnasia artística es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

La gimnasia, con su inacabable compendio de actos motores, tiene unos objetivos muy específicos según la finalidad que se busque pero su práctica ya encierra una connotación de salud además de tener un marcado carácter educativo y formativo. Salud, desarrollo de cualidades físicas y psíquicas, pueden desembocar en un deporte recreativo muy interesante y conveniente para la población escolar y la juventud de un país.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN

“Entrenamiento riguroso y la deserción de los deportistas de Gimnasia Artística categoría pre juvenil de la Provincia de Tungurahua”

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La deserción deportiva en la adolescencia depende de que su primer contacto con el deporte haya sido satisfactorio, si al deporte lo asocia al campo, a la exigencia desmedida, y a la súper competitividad; seguramente lo abandonará por el talento que posea.

La adolescencia representa un momento de desarrollo óptimo para el entrenamiento de las capacidades físicas. La motivación en la actividad deportiva constituye un elemento clave, dado que los resultados en la competencia se relacionan directamente con la misma.

Está estudiado que la excesiva demanda temporal de las actividades, el interés en otras, la monotonía y el aburrimiento, la falta de habilidad, el miedo al fracaso, la excesiva presión y exigencia así como las fallas en la comunicación con el entrenador pueden ser motivos responsables del abandono deportivo.

La gimnasia artística es el conjunto de ejercicios que se realizan hombres y mujeres que compiten entre sí sobre unos aparatos determinados buscando, más que el triunfo, la belleza, plasticidad y elegancia en sus movimientos. La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen

del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina. La competición oficial más importante es, sin duda, los Juegos Olímpicos. Ganar unos Juegos Olímpicos es el gran sueño de cualquier gimnasta de elite. Inmediatamente después vienen los campeonatos del mundo, los campeonatos de Europa y los equivalentes para otros continentes (juegos Asiáticos, Panamericanos, etc.). Las competiciones se suelen llevar a cabo en tres modalidades: competición individual, competición por equipos y competición individual por aparatos. Las competiciones individuales y por equipos se realizan mediante un circuito dividido en rotaciones, tantas como aparatos hay: es decir en la categoría femenina cuatro rotaciones y en la masculina seis. Cada rotación consiste en la colocación de un grupo mixto de gimnastas de diferentes países en cada aparato (solo en la competición individual) turnándose cada uno en un orden predeterminado para llevar a cabo sus correspondientes ejercicios. En la competición por equipos, las rotaciones se efectúan de la misma forma, solo que en esta ocasión desaparecen los grupos mixtos y en cada aparato se coloca un equipo, cuyos representantes se van turnando para realizar un ejercicio. Al final los equipos o los/as gimnastas se clasifican según la puntuación que hayan acumulado en la competición en cada aparato. En las competiciones por aparatos, las rotaciones desaparecen y los gimnastas clasificados para cada tipo de ejercicio se turnan de forma simple, clasificándose cada uno según la puntuación conseguida.

Se están haciendo esfuerzos extraordinarios para tratar de sobresalir a nivel nacional e internacional, voluntad que se ve frenada por las limitaciones de espacios y apoyos que tiene esta disciplina en la entidad, lo que ha provocado desde un estancamiento en la técnica hasta deserción de atletas a otros lugares. ¿Cuál es el estado de la gimnasia en este momento? ¿La gimnasia es muy difícil, es un deporte muy caro. Requiere de una infraestructura muy costosa y que no tenemos en el país, eso demuestra el esfuerzo extra que están haciendo los gimnastas

de la entidad? ¿Se habla de una crisis en la gimnasia, es más considero que de no haber un apoyo institucional, hablamos de nuestra asociación misma, de la federación, pues la gimnasia, por ejemplo en la varonil, no va a tener presencia más que en clases de desarrollo, las clases élite que son las clases 8, 9 y 10, no tiene futuro porque los muchachos están en un nivel en que requieren instalaciones muy bien equipadas, con cinturones de protección en cada aparato, con barras fijas y paralelas, fosas para ejecutar grados de dificultad más llevados?. ¿Qué tipo de apoyos se requiere? ¿Primero de infraestructura, muchas veces se entrena en pisos de taekwondo, que se debe estar en un rincón porque lo demás se utiliza para otros deportes. Las niñas deben de subirse por las gradas, para entrenar viga se tiene que subir con cuerdas, es muy difícil la situación en casi todos los gimnasios. La escuela del Deporte no tiene los instrumentos adecuados o completos? ¿No hay un sólo espacio adecuado? Actualmente la gimnasia requiere de pisos llamados reflex y no los tenemos, en la federación, donde a veces entrenamos, nos limita mucho los periodos de entrenamientos. Son muchas cosas, se está en una pequeña crisis en ese aspecto, los gimnastas están medianamente equipados, hay deficiencia de entrenadores, los que tenemos no cubren expectativas de alto rendimiento, y a veces los mismos entrenadores se resisten a una capacitación, sobre todo para las grandes dificultades, para nivel masivo tenemos muchos, pero a nivel élite no podemos competir. La solución más práctica sería tener un Centro de Entrenamiento sería económicamente más productivo y en cuanto a técnico y talentos también.

1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN

La gimnasia a nivel mundial es uno de los deportes más conocidos. Ya que ayuda a los niños a desarrollar sus destrezas puesto que se comienza a edades tempranas. Ecuador no es la excepción hay una gran cantidad de deportistas en categorías infantiles y pre-infantiles, sin

embargo cabe destacar que lamentablemente no existen suficientes deportistas en categorías pre juveniles y peor aún en juveniles. Este problema se debe a varias razones entre las más comunes podemos destacar la falta de apoyo por parte de los dirigentes, falta de incentivo psicológicamente hablando. La federación ecuatoriana es un organismo que se empeña en dar lo necesario pero solo a los deportistas de élite olvidando a gimnastas en proceso de aprendizaje y esto es un gran error que se debería corregir.

Son muchas cosas, se está en una pequeña crisis en ese aspecto, los gimnastas están medianamente equipados, hay deficiencia de entrenadores, los que tenemos no cubren expectativas de alto rendimiento, y a veces los mismos entrenadores se resisten a una capacitación, sobre todo para las grandes dificultades, para nivel masivo tenemos muchos, pero a nivel élite no podemos competir.

La gimnasia artística está clasificada en diferentes categorías, en cada categoría se está de 2 a 3 años en el cual un año es edad puente y se puede estar en una categoría superior. Los aparatos manejados por cada categorías son elegidos por la Federación de gimnasia tanto para la modalidad de individuales como para conjuntos, en conjuntos los aparatos pueden estar combinados pero solo dos aparatos no puede haber más de dos aparatos diferentes en un mismo conjunto.

“La gimnasia es muy difícil, es un deporte muy caro. Requiere de una infraestructura muy costosa y que no tenemos en el país, eso demuestra el esfuerzo extra que están haciendo los gimnastas de la entidad”.

No hay políticas del gobierno ni económicas que apoyen a los deportistas que están en proceso de formación, ni menos para los que se quieren perfeccionar más, en la cual se refuerzan aún más a los técnicos a nivel mundial en el ámbito de psicología deportiva y los capacitan para formar a deportistas.

Lamentablemente, la Federación Ecuatoriana de Gimnasia realiza un campeonato nacional al año, por categoría. Las deportistas no paran de entrenar para un torneo que se lleva a cabo a mitad de año. Si existe presupuesto, asisten a uno que otro tope invitacional, de lo contrario, no les queda más que seguir entrenando.

Hablando acerca de la gran importancia que representa el esforzarse para obtener resultados en el futuro para sacar el nombre del país, además destinando más dinero para alimentación y vitaminas que necesiten los deportistas. Los entrenamientos son duros, puesto que las pruebas son técnicas. Los gimnastas se preparan cuatro horas diarias, no pueden dejar de entrenar porque pierden su nivel físico.

La gimnasia artística es un deporte en el que se requiere balance, gracia, coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia y mucha concentración; por ello es un deporte que se comienza a practicar desde muy temprana edad, con un entrenamiento constante y diario, incrementándolo conforme al nivel del atleta, hasta llegar a alto nivel, donde las gimnastas se preparan para competencias nacionales e internacionales. El entrenamiento consta de 4 a 7 horas diarias, 6 días de la semana.

Muchos especialistas confirman que la preparación psicológica para las competencias es hoy, uno de los mayores problemas en el entrenamiento deportivo. En los atletas de alto nivel, sobre todo de países potencias en este deporte, se observa una proporción más o menos igual en cada tipo de preparación (moral, funcional, especial, física, técnica, táctica, volitiva, teórica y psicológica).

La Gimnasia Artística es un deporte que en Ecuador está en desarrollo y busca resultados positivos con las atletas de alto rendimiento, apoyadas por las autoridades del deporte como la Federación Deportiva. Para tener resultados exitosos se requiere de un proceso de entrenamiento conteniendo la preparación física, la técnico-táctica, teórica y la preparación psicológica. Esta última, muchos especialistas afirman que es

una de las partes más importantes de la competencia actualmente; es decir que el que esté mejor preparado psicológicamente tiene más posibilidades de tener un rendimiento adecuado con relación al pronóstico pre-competitivo.

En la provincia de Tungurahua se podría decir que está el gimnasio mejor equipado a nivel nacional , sin embargo es una de las provincias que casi nunca alcanza campeonatos juveniles puesto que la carencia de deportistas es muy grande y no existen participantes en esta y las categorías posteriores, este problema se debe a varias circunstancias la falta de charlas para la concientización de la práctica del deporte, falta de apoyo económico o simplemente por falta de apoyo de los familiares, siendo esto fundamental para la formación de deportistas.

Como este deporte está buscando mejores resultados o rendimiento de sus atletas de alto nivel en todas sus categorías, como lo son: infantiles, juveniles y, en el ámbito mayor, el objetivo principal de la investigación es conocer la influencia que ejercen algunos factores objetivos y subjetivos en el rendimiento del entrenamiento, que posteriormente se reflejan en la competencia, para poder, en caso que se concluya que existan factores negativos que están influyendo en el proceso competitivo, analizarlos para que sirvan de base para mejorar el rendimiento en futuras competencias y con futuras gimnastas y así cumplir con las funciones de las altas autoridades del deporte y contribuir a solucionar problemas sociales que sufre el país y la provincia, aportando líderes positivos para la juventud.

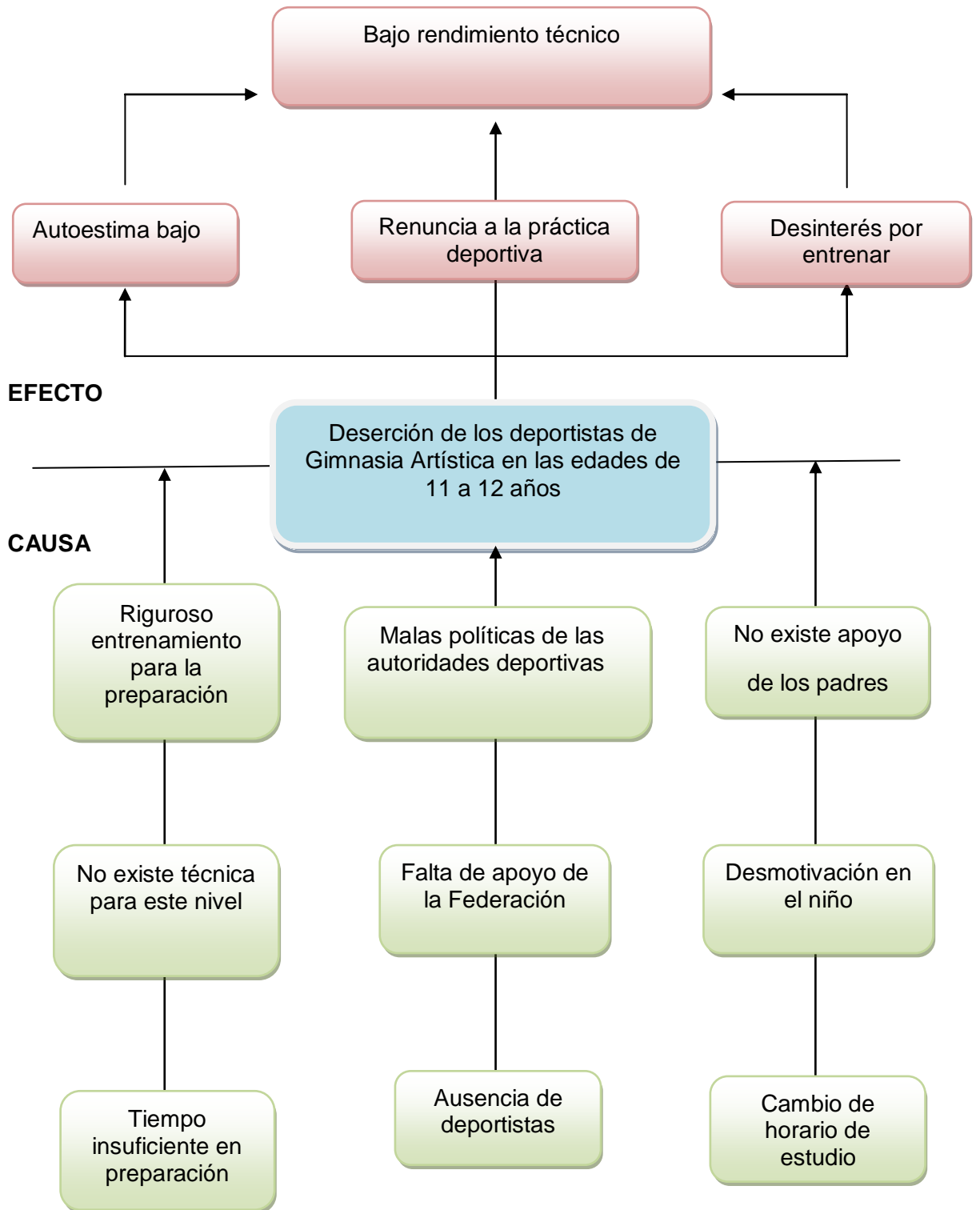
Se puede recalcar que las federaciones hacen lo posible para compensar a los deportistas pero se debería contratar a personas preparadas en psicología deportiva para empezar poniendo pilares fuertes en el deporte.

Los entrenadores de la provincia de Tungurahua realizan un arduo trabajo diariamente para tratar de enseñar a los niños y niñas que practican este deporte tratando de incentivar de la mejor manera sin embargo falta muchacapacitación para los maestros de esta disciplina tanto técnica y psicológicamente para transmitir estos conocimientos a los niños .

El entrenamiento hace que los gimnastas asimilen y perfeccionen la técnica de la ejecución de los ejercicios en los aparatos. En el proceso de entrenamiento también se desarrollan muchas cualidades físicas, fuerza, elasticidad, la agilidad y otras. El entrenamiento deportivo contribuye a la educación de la valentía, de la firmeza, a la capacidad de orientación en situaciones inesperadas, y al perfeccionamiento de tales cualidades como la agilidad, la fuerza y la resistencia.

La infraestructura es buena pero no es suficiente para el desarrollo total de sus capacidades motrices, el deporte es un trabajo que se lo realiza trabajando en equipo tratando de llevar el nombre de la provincia en alto.

ÁRBOL DEL PROBLEMA



1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO

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

Las primeras competencias se desarrollan a los 7 años que entran en la categoría Nivel 1, se trabajan con obligatorios que tiene su puntuación y su penalización si son mal ejecutados. El nivel va ascendiendo según la edad de cada participante tenemos: Nivel 2 de 8 años, Nivel 3 de 9 años, Nivel 4 de 10 años y de 11 a 12 años se denomina **pre juvenil**.

Con estos antecedentes se pudo evidenciar la deserción de los deportistas de gimnasia artística, en las edades señaladas, por las siguientes causas, horarios inadecuados de entrenamiento que daban origen a atrasos y choques de actividades escolares, esto es resultado de malas políticas de las autoridades de la Federación Deportiva de Tungurahua, que sin hacer una consulta pertinente al entrenador y sobre todo a los deportistas se dispone un horario riguroso, dando como resultado bajo interés por la gimnasia en los niños y niñas que practican este deporte provocando de esta manera la deserción.

Otra de las causas también es la existencia de entrenadores empíricos, que no conocen ciertas técnica o tácticas para poder enseñar, evidenciándose una desactualización pedagógica deportiva para la enseñanza de la gimnasia artística, evidenciándose en planificaciones inadecuadas que desmotivan a los deportistas, provocando la deserción y desinterés en la práctica de dicho deporte.

También se puede evidenciar las estrategias de entrenamiento son caducas y tradicionales en donde el entrenador hace una simple demostración de los que se tiene que hacer, utilizando procesos rigurosos

que consisten en la repetición sucesiva de series de movimientos, sin tomar en cuenta los factores individuales y limitaciones que pueden tener los niños y las niñas en el proceso de asimilación de la gimnasia, dando como resultado un riguroso entrenamiento para la preparación forzada en la ejecución de ritmos o movimientos corporales, lo cual origina una apatía entre los deportistas y entrenadores, bloqueándose los canales de comunicación entre las partes, y como resultado la desmotivación y el no querer asistir a las prácticas deportivas, dando como consecuencia la inasistencia, la deserción por la gimnasia artística.

Estas causas dan origen al problema central de nuestra investigación, y como resultado provoca ciertos efectos como el bajo autoestima en los deportistas, el cansancio físico, alteraciones psicológicas dando como resultado una baja predisposición por el entrenamiento y nivel técnico en los niños y niñas deportistas de 11 a 12 años.

1.2.3.- PROGNOSIS

La deserción de la categoría pre juvenil es preocupante ya que este nivel es fundamental para las pre selecciones que representaran a nivel Internacional al País, si no se soluciona este problema, el nivel deportivo ira en decadencia.

Los entrenadores tendrán una desmotivación ya que su planificación no podrá ser concluida y todo su trabajo será interrumpido bruscamente sin haber obtenido resultado alguno.

1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el entrenamiento riguroso en la deserción de los deportistas de Gimnasia Artística de la categoría Pre Juvenil de la Provincia de Tungurahua?

1.2.5- INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

- ¿Existe un entrenamiento favorable para la no deserción de esta disciplina?
- ¿Hay exceso de volumen de entrenamiento de la técnica en esta disciplina?
- ¿Existe entrenamiento especializado?
- ¿Por qué el alejamiento de la práctica de gimnasia en los adolescentes?
- ¿Qué es lo que más le gusta de este deporte?
- ¿Hay algo que desde su punto de vista debemos cambiar para que los deportistas no abandonen esta disciplina?
- ¿Cuál es el objetivo que usted persigue con la práctica de este deporte?
- ¿Qué tiempo tiene usted para preparar a sus atletas?

1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación se realizara con los deportistas de gimnasia Artística categoría pre juvenil de la Provincia de Tungurahua.

Delimitación del contenido

CAMPO: DEPORTIVO

ÁREA: GIMNASIA ARTÍSTICA

ASPECTO: ENTRENAMIENTO

Delimitación espacial

La presente investigación se realizará con los deportistas categoría pre juvenil de la Provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal

El problema será estudiado durante el mes de junio, julio y agosto del 2011.

1.3.- JUSTIFICACIÓN

La gimnasia artística es un deporte en la que se ejecuta secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. Para realizar este tipo de movimientos es muy **importante** la preparación física que este debe de tener antes de una competencia.

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el Arte. Disciplinas como la gimnasia Artística es una de ellas. La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. Para esto un factor muy importante es la preparación que este debe obtener antes de una competencia.

El desarrollo de este deporte se inicia en edades tempranas debido a que es **importante** porque las competencias empiezan en edades como los 7 años en adelante conformando estas en niveles de competencia.

La categoría pre juvenil es una de las más **importantes** por el hecho de que de estos niveles se escogen a las preselecciones que van a representar a nuestro País en eventos Internacionales.

La gimnasia artística se considera, junto con el atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo. Entre los principales **beneficios** que ofrece la práctica de este deporte tenemos:

- Practicar gimnasia ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo.
- La práctica de la gimnasia permite el auto realización.

- La práctica de la gimnasia contrarrestar la timidez.
- La práctica de la gimnasia corrige la postura corporal.
- La gimnasia desarrolla el sentido del ritmo.
- La práctica de la gimnasia disciplina al individuo en todos los sentidos.
- La práctica de la gimnasia ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.

En la gimnasia artística los movimientos y pasos de alto impacto predomina el gesto del salto, las elevaciones de los miembros (tanto piernas como brazos), las extensiones y las rotaciones. No se ejecutan sólo ejercicios sobre el sitio, sino que se harán desplazamientos mayores.

Todos estos factores elevan la intensidad del ejercicio, si una persona que no está entrenada hace durante muchos minutos alto impacto compromete su sistema cardiorrespiratorio, músculos y articulaciones pueden resultar dañadas en casos extremos y poco frecuentes para evitar riesgos, aunque el estado físico del deportista sea bueno es mejor combinar movimientos.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1.- Objetivo General

- Mejorar en nivel de creatividad y competitividad en los deportistas de gimnasia artística de la categoría Pre juvenil.

1.4.2.- Objetivos Específicos

- Analizar la influencia de la preparación física rigurosa en los deportistas.
- Diagnosticar el nivel de entrenamiento para los pres juveniles.
- Diseñar una guía de planificación para los entrenamientos de la gimnasia artística de la categoría pre juvenil.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para hablar e interiorizarse dentro de la vasta historia de la gimnasia artística, primero debemos saber el origen de la gimnasia en general, y conocer alguna de sus características a lo largo de su vida. La gimnasia según la historia lo señala, tendría su origen en el antiguo Egipto, en donde se practicaba durante la época en que se crearon los primeros

Se puede decir que es una de las disciplinas modernas más antiguas desde las primeras olimpiadas. En su desarrollo, hay que destacar dos etapas: la primera etapa que comprende desde Atenas 1896 a Londres 1948, y la segunda etapa que es desde las Olimpiadas de Helsinki 1952 hasta la actualidad.

1ª Etapa, la parte atlética y gimnástica formaban un grupo en común. La competición de gimnasia se dividía en una **parte atlética** y otra **parte gimnástica** o gimnasia artística.

2ª Etapa, esta etapa marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva, se perfilan las pruebas gimnásticas clásicas y las actuales, desapareciendo totalmente las pruebas atléticas y apareciendo por primera vez los equipos compuestos de seis gimnastas.

En este contexto la investigación busca que la problemática de la deserción de los deportistas pueda ser transformada, haciendo énfasis en el desarrollo de un mejor entrenamiento que contribuirán a lograr un excelente perfil de cada uno de los deportistas dentro de las competencias a desarrollarse.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La Gimnasia Artística es un eficaz deporte por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades físicas del hombre. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía. La filosofía de la vida, la educación y la educación física del individuo, representan una sinergia compuesta por un gran número de elementos integrados, que definirán el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su actitud ante la vida.

Ontológica

Para analizar la perspectiva ontológica del Interaccionismo simbólico, es necesario hacer una breve referencia a las teorías precedentes que le sirven como punto de partida. El Interaccionismo simbólico se ve influido por dos corrientes filosóficas: el pragmatismo nominalista y el conductismo.

La primera afirma que aunque los macro fenómenos existen, no tienen efectos determinantes sobre la conducta del individuo, es decir, los individuos son actores que definen, aceptan o modifican las normas, roles, creencias... de su entorno comunitario, según sus intereses personales.

Por ello, podemos afirmar, que el Interaccionismo pretende superar tanto el reduccionismo conductista como afrontar la amenaza de las teorías macro sociológicas que sometían la conducta del individuo.

Así se configura la premisa inicial de la teoría: el individuo, como ser social, vive en interacción con otros individuos y /o grupos sociales, y son estos procesos de interrelación los que contribuyen de forma decisiva a la configuración de la personalidad del individuo.

Epistemológica

La Epistemología, se dedica al estudio de los atributos y la validez del conocimiento. Se ocupa de la definición del saber y de

los conceptos relacionados, de las fuentes, de los criterios, de los tipos de conocimiento posible y del grado con el que cada uno resulta cierto, así como la relación entre el que conoce y el objeto conocido.

Como Filosofía de la Ciencia, tiene la posibilidad de evaluar los enfoques metodológicos, los métodos y su correspondencia con las teorías, fallos y errores en el trabajo científico. Se ocupa de las tendencias y mediadores de la historia de la Ciencia.

Axiológica

Para la Axiología, una disciplina de la Filosofía, el valor es una cualidad que permite ponderar el valor ético o estético de las cosas, por lo que es una cualidad especial que hace que las cosas sean estimadas en sentido positivo o negativo.

Porque si de algo no debemos tener dudas, es que el cambio siempre debe realizarse hacia adentro fuera.

Porque en la medida en que cambiemos nosotros, no solo internamente sino también en nuestra imagen externa así nos verán los demás. Reflejamos en el mundo exterior, lo que somos por dentro, dirían los metafísicos.

Y es así que llegamos al nudo de la cuestión. Debo mirar hacia adentro y descubrir mis **valores**, es decir mis riquezas reales y potenciales como entidad deportiva.

Metodología

A nivel general decir que la metodología va a ser colaborativa y participativa.

El método de enseñanza a usar va a ser variado, siendo en primer lugar una metodología basada en la reproducción de modelos, para ir pasando

poco a poco a una metodología basada en la búsqueda donde el alumnado adquiere mayor protagonismo.

Se utilizan diferentes estilos de enseñanza, comenzando con estilos tradicionales (mando directo) para posteriormente trabajar con estilos participativos (mediante la enseñanza recíproca y por grupos) donde los alumnos y alumnas participan en los aprendizajes de los compañeros.

También se utilizan estilos cognoscitivos, como es el descubrimiento guiado para permitirle al alumnado conocer sus posibilidades e intentar crear situaciones en las que el alumnado requiera de auto superación para superar las tareas propuestas con éxito

Respeto a la estrategia en la práctica, y debido a la dificultad de la técnica de ejecución de algunas tareas, es conveniente usar una estrategia global polarizando la atención en ciertos aspectos.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La planificación consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo con un fin determinado.

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: **Macro ciclo, Meso ciclo y Micro ciclo.**

En 1962 Lev Pavlovich Matveyev le dio el nombre a estas estructuras. La terminación "ciclo" viene del latín "kiklos" que significa círculo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

MACRO CICLO

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etc.

El macro ciclo está constituido por tres períodos (preparatorio, competitivo y de transición), y se concibe como un sistema de meso ciclos y estos a su vez como un sistema de micro ciclos.

PERÍODO PREPARATORIO

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. Este período se subdivide en dos etapas que son:

La etapa de preparación general

En esta etapa de entrenamiento se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.

La etapa de preparación especial

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas

especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

PERÍODO COMPETITIVO

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.

PERÍODO DE TRANSICIÓN

Se incluye tal período para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobre entrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

MESO CICLOS

Los meso ciclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por micro ciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.

Un meso ciclo incluye como mínimo dos micro ciclos. En la práctica los meso ciclos con frecuencia están formados por tres a seis micro ciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los meso ciclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

MESO CICLOS FUNDAMENTALES Los Meso ciclos de Base:

Constituyen el tipo primordial de meso ciclo del período preparatorio. Ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.

Los Meso ciclos de desarrollo.

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos meso ciclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general.

Los Meso ciclos de estabilización.

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

Los Meso ciclos Competitivos.

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo.

MESO CICLOS TÍPICOS

En estos meso ciclos es característico establecer una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia.

Se los denomina como: Meso ciclos de Control Preparatorio, de Pulimento, Recuperatorios-Preparatorios, de Choque Intensivo, Recuperatorios-Mantenimiento.

MICRO CICLOS

Los micro ciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, el micro ciclos duran una semana (ciclos semanales).

Por sus características el micro ciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macro ciclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista. Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque.

Micro ciclos Básicos o Corrientes.

Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento.

Micro ciclos de Choque.

Es aquel que rompe con la rutina del entrenamiento y obliga al organismo a reaccionar, a adaptarse. Tiene elevados volúmenes de carga, tanto en volumen como en intensidad.

Micro ciclos recupera torios o de Supercompensación.

Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de micro ciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.

Una vez comprendido sobre los planes de entrenamiento nos iremos las partes que lo comprenden un entrenamiento y para esto empezaremos con lo siguiente:

Tareas del Calentamiento Relajamiento

- Relajamiento muscular.
- Reposición de la elasticidad muscular óptima.

Calentamiento y Pre Carga

- Aumento sistólico y del minuto cardíaco.
- Movilización de los depósitos sanguíneos.
- Apertura de capilares.
- Fortalecimiento de la ventilación pulmonar.
- Elevación de la temperatura corporal.

Regulación Motora

- Elevación de la técnica individual.
- Logro de una capacidad elevada de rendimiento y recreación.

Preparación Psicológica

- Crear un estado de excitación y concentración para las tareas principales.
- Adaptarse a las condiciones exteriores
- Crear una sensación de seguridad.
- Crear una gran disposición de rendimiento.

Concepto de cualidades Físicas Básicas

Mientras que el atleta trabaja para aumentar su buena forma física hacia algún nivel de excelencia.

La definición de la carga elegida por el entrenador depende de las cualidades físicas particulares que precisan ser desarrolladas. Por ejemplo:

Fuerza: el trabajo fuerza-resistencia la propia carga (de peso). Supone un aumento de: el trabajo está utilizando una carga, lo cual impone algunas exigencias sobre la fuerza, y aumentando el número de repeticiones del ejercicio.

Resistencia cardiovascular: la sobrecarga está aumentando la duración del tiempo durante la cual una persona puede continuar un ritmo sostenido de esfuerzo que impone demandas muy ligeras sobre la fuerza.

Resistencia anaeróbica: la sobrecarga está aumentando el número de repeticiones de un ejercicio por unidad de tiempo en presencia de factores de resistencia.

Velocidad: el trabajo está sencillamente ejecutando una tarea más deprisa.

Fuerza explosiva: el trabajo es el aumento de una carga mientras que se mantiene la velocidad del movimiento.

Flexibilidad: el trabajo supone una acción de las articulaciones forzando sus límites presentes.

VELOCIDAD

CONCEPTO DE VELOCIDAD

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. El valor máximo de tales movimientos será sin carga.

La velocidad se mide en metros por segundo, como, por ejemplo, al cuantificar el valor de la velocidad correspondiente a la acción de mover

una parte del sistema de palancas del cuerpo en relación con otra; la velocidad hacia delante del cuerpo al esprintar o en un punto del despegue al saltar; y la velocidad de los instrumentos y de las pelotas al soltarlos o al ser golpeados. El tiempo empleado para desarrollar una cierta tarea puede considerarse también como una medida de la velocidad del atleta. El número de repeticiones de una tarea dentro de un corto período de tiempo puede considerarse como un índice de velocidad.

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, esprints, saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia.

TIPOS DE VELOCIDAD

Velocidad de reacción.

Aunque es un factor marcadamente hereditario y es poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquéllos que efectúan las salidas de tacos, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar.

Velocidad de romper la inercia.

Esta capacidad debe conseguirse con un entrenamiento exhausto de fuerza, porque si la velocidad de traslación depende en gran medida, entre otros factores, de la velocidad de contracción, esta depende de la fuerza. Entonces aplicaremos para aumentar esta capacidad el entrenamiento de fuerza reseñado en el apartado correspondiente.

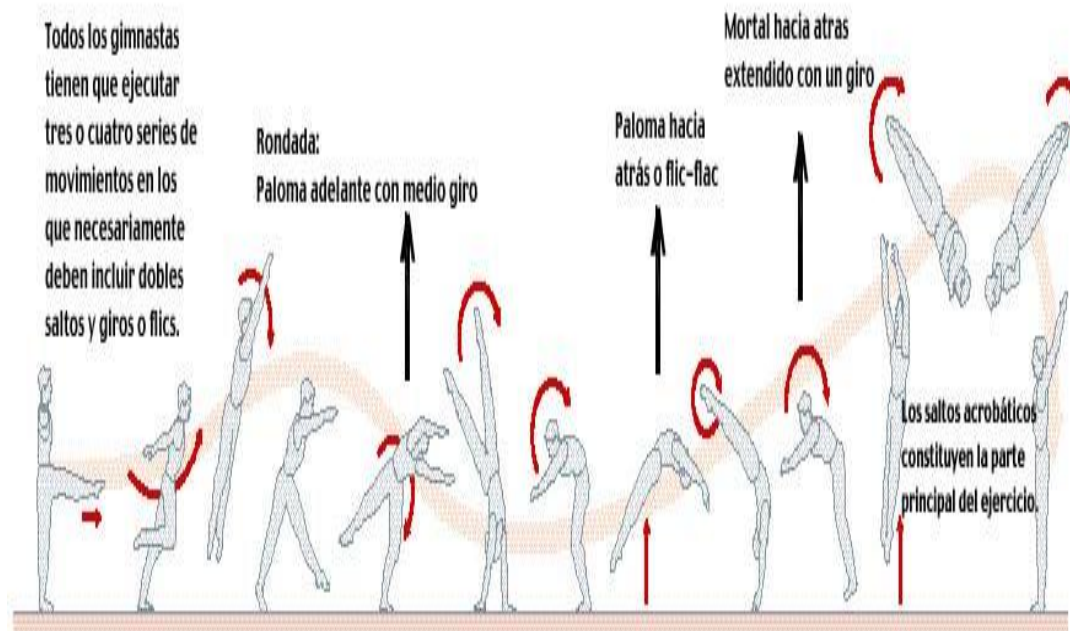
LA GIMNASIA

Hacer gimnasia es realizar una serie de ejercicios físicos para competir, los gimnastas intentan realizar esos ejercicios físicos con la mayor perfección posible. Existen dos tipos de gimnasia competitiva: la gimnasia artística (que practican mujeres y hombres) y la gimnasia rítmica (que solo realizan las mujeres).

LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

Pruebas de la gimnasia artística masculina.

Ejercicios de suelo: los gimnastas hacen muchos movimientos, muy espectaculares, sobre el suelo, que está cubierto con una moqueta o tapiz.

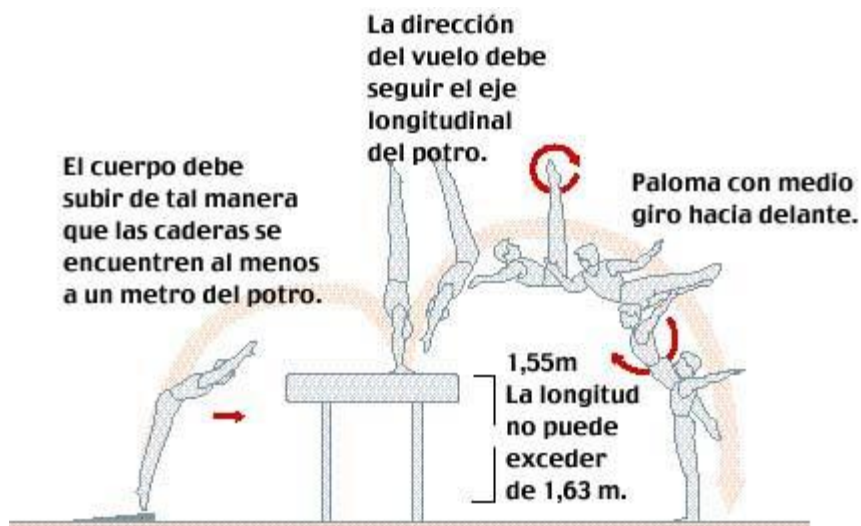


Caballo con arcos: el gimnasta hace sus ejercicios sobre un aparato que se llama caballo con arcos. Los arcos son dos argollas o asas que están

en el centro del caballo. Sobre ese aparato los atletas hacen movimientos circulares y giros con el tronco y las piernas. Aunque hay muy poco espacio, el gimnasta va de un lado a otro del aparato utilizando solo las manos para apoyarse.

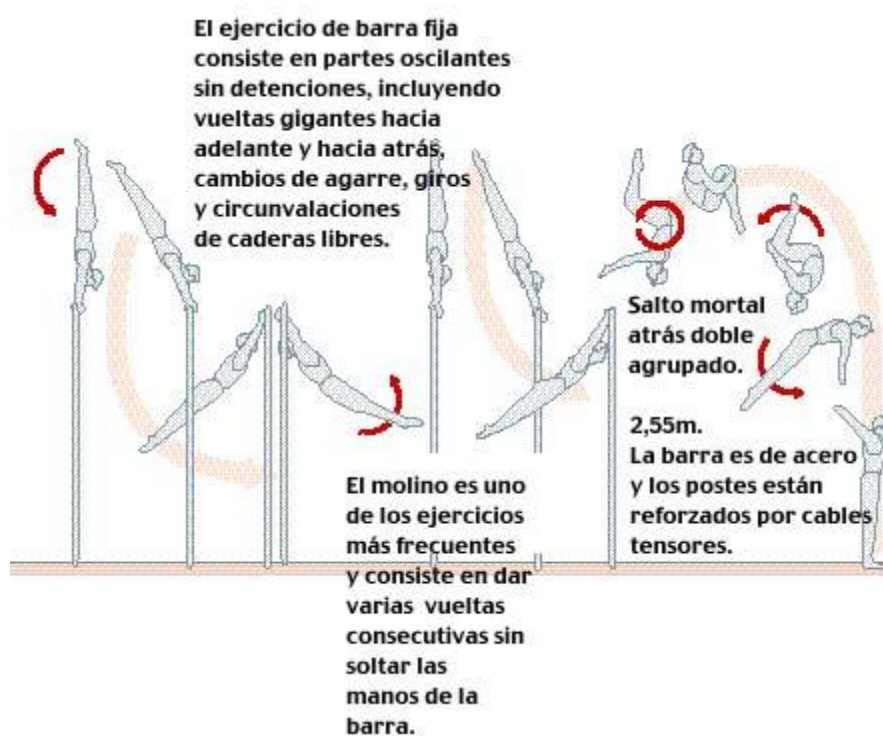


Salto de potro: el gimnasta tiene que correr hacia un aparato (el potro) y realizar sobre él un espectacular salto. El potro mide 1,6 metros de largo por 1,35 metros de alto.



Barras paralelas: el atleta desarrolla sus ejercicios en dos barras paralelas, de madera, separadas solo por una distancia de entre 42 y 52 centímetros.

Barra fija: el deportista efectúa su ejercicio en una barra metálica que está fijada sobre una estructura a una altura de 2,57 metros.



Anillas: el gimnasta está agarrado a dos anillas que se encuentran suspendidas por correas de una estructura fija, a una altura de 2,57 metros.

Causas de penalizaciones y deducciones de la puntuación final

El balanceo de los cables.



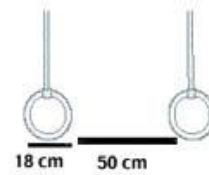
Tocar los cables con los pies u otras partes del cuerpo.



Excesivo protagonismo del impulso o de la fuerza.



Incorrecta posición de las piernas durante el ejercicio.



Las anillas son dos aros rígidos suspendidos de un armazón metálico mediante cables y unidos a ellos con cintas de cuero.

2.5 m de distancia al suelo

El gimnasta es alzado por el entrenador o un ayudante para alcanzar las anillas.

LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

Ejercicios que realizan las gimnastas artísticas. Ejercicios de suelo: son muy parecidos a los masculinos.



Salto de potro: similar al masculino, pero el potro se sitúa de forma transversal y a una altura de 1,2 metros sobre el suelo.



Barras asimétricas: son dos barras de madera muy flexible. La barra superior está a 2,3 metros del suelo. La inferior, paralela a la más alta, se coloca a una altura de 1,5 metros. Las deportistas pasan de una barra a otra mientras hacen todo tipo de giros, saltos y equilibrios.



Barra de equilibrio: es una viga o barra de madera que mide 10 centímetros de ancho y 5 metros de largo. Está a una altura de 1,2 metros sobre el suelo. Las gimnastas efectúan continuos giros y saltos sobre ella (por eso es muy difícil guardar el equilibrio y no caer).



En su realización el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura. Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

La gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia.

TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD



Estiramiento Dinámico:

Este tipo de entrenamiento es muy utilizado por la gimnasia de impulsos, (Ej. gimnasia deportiva, rítmica etc.) mediante planchas, resortes, movimientos basculantes.

No es muy utilizado para la mejora de la condición física general por individuos no deportistas, debido a que esta técnica utiliza rebotes y balanceos para incrementar la capacidad de movimiento, y como ya he manifestado estos recursos producen el reflejo miotático.

Estiramiento Estático Pasivo:

Este tipo de técnica también es llamada “estiramiento relajado estático” Es el más utilizado hoy en día por diversos deportes y actividades físicas. El estiramiento se produce por la fuerza de gravedad, la ayuda de alguno de nuestros miembros o bien por la de un compañero. El músculo debe ser estirado hasta sentir una pequeña molestia pero nunca llegar al punto de experimentar dolor. Este tipo de técnica evita el reflejo miotático, ya que no se producen en ningún momento balanceos, ni rebotes. Esta técnica favorece la reducción de fatiga muscular luego del entrenamiento.

Entrenamiento categorías Pre juveniles

ALCANZAR LO IMPOSIBLE

Por qué amar la gimnasia artística.- Cada mínimo elemento de la gimnasia artística encierra una dificultad enorme. No sólo las increíbles series acrobáticas, no sólo los saltos de extensión imposible: los movimientos más básicos de cualquier rutina son el resultado de miles de horas de entrenamiento y sacrificio por parte de atletas que, en su inmensa mayoría, jamás conocerán la gloria de títulos mundiales o medallas olímpicas. El más pequeño error puede llevar a una dolorosa caída: completar una rutina, incluso las más pobremente ejecutadas, exige siempre grandes dosis de esfuerzo, determinación y coraje. Y aún

así, créase o no, hay quienes consiguen elevar cada movimiento a la categoría de arte.

En ella se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad y que sus demostraciones impresionen por la técnica depurada y su gran belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal, el ritmo bajo la inspiración deportiva, y la belleza del cuerpo en movimiento.

La gimnasia artística puede considerarse como un arte, además como un deporte por su plasticidad y belleza. Se necesita estilo, convirtiéndose en una verdadera atracción para niñas y jovencitas.

Y es que el entrenamiento diario, al que están sometidas las practicantes de esta disciplina, requiere dedicación y entereza, más que todo la utilización de la técnica Yoruba, danza cubana, que trata de dotar al cuerpo de la gimnasta de elegancia, plasticidad y fluidez precisas para la ejecución de los diferentes movimientos y posturas, sobre todo de las denominadas "olas", que son pasos y gestos de la danza, imitados por ser muy útiles para el entrenamiento de la coordinación de las extremidades. Esta técnica permite agudizar el oído y desarrollar la imaginación.

Presenciar sus entrenamientos en el sitio donde va a ser las competencias, nos traslada al momento que será su actuación, aquellas siluetas delicadas pero con una perfecta combinación de gracia y atletismo, desafiando las leyes de la gravedad con un estilo, en el que no aparentan ningún esfuerzo. Solo nos queda esperar, a sabiendas, que el sacrificio y dedicación de estas gimnastas sea reconocido a nivel nacional y de Sudamérica.

Ejercicios de Gimnasia sencillos y fáciles.

Musculación:Pectorales



Músculos solicitados: Grande y menor pectoral, deltoide

Lo que debes hacer:

Se trata de un ejercicio de base que permite trabajar y desarrollar los músculos pectorales en ancho. Este movimiento es llamado: apartado lateral.

Apoyarse sobre la espalda sobre un banco horizontal, un peso corre en cada mano, los brazos son tendidos.

En un movimiento de mitad círculo, apartad los brazos de cada costado del busto. A lo largo de esta fase, los brazos pueden ser doblados ligeramente. Bajáis vuestro movimiento hasta que los brazos sean paralelos al suelo.

Regresar lentamente y progresivamente a la posición de salida.

Musculación: Pectorales



Músculos solicitados: Grande pectoral, parte mediana y antes del deltoide Tríceps braquial

Lo que debes hacer:

Este movimiento es bastante cerca del movimiento llamado: desarrollado tumbado.

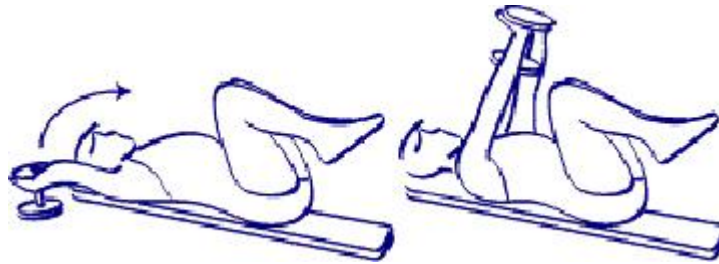
La ejecución con los pesos cortos hechos trabajar otros músculos pues el ángulo de trabajo que es diferente, siendo ensanchada la radio de acción, asegura un trabajo con un máximo de amplitud al nivel del movimiento.

Apoyarse sobre un banco sobre la espalda, un peso corre en cada mano, las manos se encuentran al nivel de los hombros.

En posición de salida, los brazos son paralelos al suelo, las palmas de las manos orientadas hacia el antes. Levantar simultáneamente los dos pesos.

Regresar lentamente y progresivamente a la posición de salida doblando los codos, los brazos deben ser paralelos al suelo.

MUSCULACIÓN Y FITNESS: Pectorales



Músculos solicitados: Grande pectoral, Grande dorsal

Lo que debes hacer:

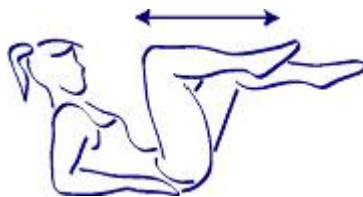
Este ejercicio es aconsejado para hacer labrar el conjunto de la caja torácica. De más es muy eficaz para corregir la estatura de la espalda. Este movimiento de musculación es llamado: jersey.

Apoyarse sobre un banco horizontal sobre la espalda, un peso corre situado entre las dos manos. Los brazos son paralelos al suelo y son tendidos en el prolongamiento del cuerpo hacia la trasera.

Levantar los brazos hasta la vertical todo guardando los brazos tensos. Volver a bajar a la posición de salida guardando siempre los brazos tensos. Si su soltura lo permite bajar más bajo posible haciendo muy atención de no cavar lo lumbares, bajo de la espalda.

Precauciones: Si tiendes a cavar los lumbares, bajo de la espalda, cruza las piernas y las levantas como sobre el bosquejo susodicho. Es muy importante ejecutar correctamente este movimiento y de no ejecutarla con un pesado cargo antes de dominar bien la técnica

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen

Lo que debes hacer:

Apoyarse sobre la espalda, en apoyo sobre los antebrazos puestos al suelo. Las piernas son paralelas al suelo, efectúa un movimiento de vaivén con las piernas trayendo la rodilla hacia el busto. Realiza movimientos de cada costado alternando una vez la rodilla izquierda, una vez la rodilla derecha. Este ejercicio llamado "el hidropedal" labra tus grandes derechos abdominales.

Para que este ejercicio sea eficaz hacer de las largas series, hasta sentir una quemadura al nivel de los vuestros músculos abdominales.

Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen y oblicuas, músculos del corte)

Lo que debes hacer: En apoyo sobre las nalgas, rodillas dobladas, los pies han puesto al suelo, el busto es inclinado. Todo guardando el busto inclinado efectúa de las rotaciones del busto con los brazos tensos de

izquierda a la derecha, no calmes la espalda al suelo a lo largo de la ejecución de tus movimientos. Los brazos deben estar pasados sobre las rodillas.

Realiza movimientos de cada costado alternando una vez a la izquierda, una vez a la derecha

Este ejercicio labra los abdominales lo mismo que las oblicuas (talle). Para que este ejercicio sea eficaz hacer de las largas series, hasta sentir una quemadura al nivel de los sus músculos abdominales.

Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen

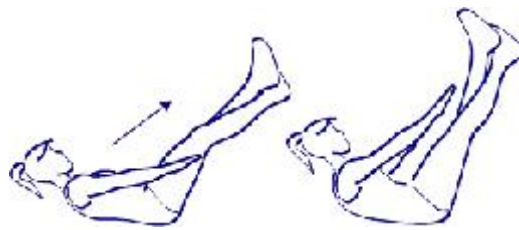
Lo que debes hacer:

Apoyarse sobre la espalda, en apoyo sobre los antebrazos puestos al suelo. Las piernas son tendidas. Efectuar un movimiento de redoble de la parte baja hacia el alto, sin calmar el pie al suelo.

Realiza movimientos de cada costado alternando una vez la pierna izquierda, una vez la pierna derecha. Este ejercicio llamado "los tijeras" labra vuestros grandes derechos abdominales.

Para que este ejercicio sea eficaz hacer de las largas series, hasta sentir una quemadura al nivel de los vuestros músculos abdominales. Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen

Lo que debes hacer:

La espalda al suelo, las piernas son tendidas, los pies cruzados y los brazos son tendidos ligeramente despegados del suelo, alrededor de 10 cm. Levantando el busto viene tocar los pies con las manos. Volver a bajar desenrollando lentamente progresivamente luego la espalda al contacto del suelo empezar este ejercicio.

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) levantando el busto e inspirar, inflar los pulmones, volviendo a bajar la espalda al suelo.

Precaución: En comienzo de entrenamiento es posible que no consigas realizar este ejercicio completamente. No intentes alcanzar los pies con las manos. Subir luego más alto posible rebajar progresivamente la espalda al suelo. Este ejercicio se hará naturalmente a medida que los abdominales se reforzarán.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen

Lo que debes hacer:

La espalda y los pies en apoyo sobre el suelo, las manos detrás del codo. Levantar el busto más alto posible en dirección de las rodillas. Cuando la subida del movimiento no tirar sobre el codo con las manos pues eso podría provocar una herida al nivel de las vértebras cervicales. Para evitar este problema, se puede guardar los brazos tensos durante el cuerpo para efectuar este movimiento.

Volver a bajar la espalda al suelo desenrollando dulcemente y progresivamente las espaldas. Para complicar este movimiento y devolverlo todavía más eficaz no calmar completamente la espalda cuando vuelva a bajar.

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) cuando el busto sube en dirección de las rodillas e inspira (inflar los pulmones) cuando la espalda vuelve a bajar al suelo.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen y oblicuas, músculos del corte)

Lo que debes hacer:

Sobre la espalda, las piernas dobladas, los pies cruzados y las manos detrás del cogote. Despegando la espalda del suelo levanta el hombro izquierdo y trae el codo izquierdo en contacto de la rodilla derecha.

Volver a bajar desenrollando lentamente progresivamente la espalda al contacto del suelo. Luego hechas el mismo ejercicio por otra parte, levanta el hombro derecho y trae el codo derecho en contacto de la rodilla izquierda.

Precaución: En comienzo de entrenamiento es posible que no consigas realizar este ejercicio completamente. No intentes alcanzar la rodilla con el codo forzando y tirando sobre el cogote con las manos. Este ejercicio se hará naturalmente a medida que los abdominales se reforzarán, el ejercicio dos parecerá más fácil a realizar.

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) cuando el codo sube en dirección de la rodilla e inspira (inflar los pulmones) cuando la espalda vuelve a bajar a la posición de salida.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen

Lo que debes hacer:

Sobre la espalda, en apoyo sobre los antebrazos puestos al suelo. Las piernas son tendidas y forman con el suelo un ángulo de alrededor de 60°. Guardad la posición 10 segundos y bajar las piernas de 10 cm. Guardad de nuevo la posición 10 segundos. Volver a bajar todavía las piernas hasta que sean en posición estática y sobrealzada de 10 cm respecto al suelo y guardan mucho tiempo esta posición posible, hasta sentir una quemadura al nivel de la correa abdominal.

Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente. No bloquees sobre todo tu respiración.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Abdominales



Músculos solicitados: Grandes derechos del abdomen

Lo que debes hacer:

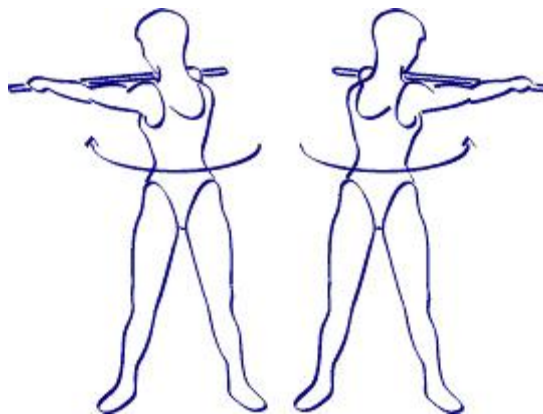
Sobre la espalda, los brazos puestos al suelo durante el cuerpo. Las piernas son paralelas al suelo y los pies son cruzados. Las palmas de las manos contra el suelo.

Levantar el barreño y escalar las rodillas más altas posible todo guardando el medio de la espalda al contacto del suelo, despega su movimiento al nivel de los lumbares sólo, bajo de la espalda.

Volver a bajar lentamente y progresivamente las rodillas para que los lumbares descansen al suelo.

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) cuando escalas las rodillas e inspiras (inflar los pulmones) cuando la espalda vuelve a bajar al suelo.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Oblicuos



Músculos solicitados: Oblicuos, músculos del corte)

Lo que debes hacer:

De pie, un palo en las manos, brazos tensos delante de ustedes. Efectúa una rotación del busto del costado izquierdo. Regresa a la posición de salida y empieza el movimiento de la parte derecha. Hacer este ejercicio a lo largo de 3 a 5 minutos. Este ejercicio labra tus oblicuos y afina tu corte.

Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Oblicuos



Músculos solicitados: Pequeño y grande tuerce, músculos del corte)

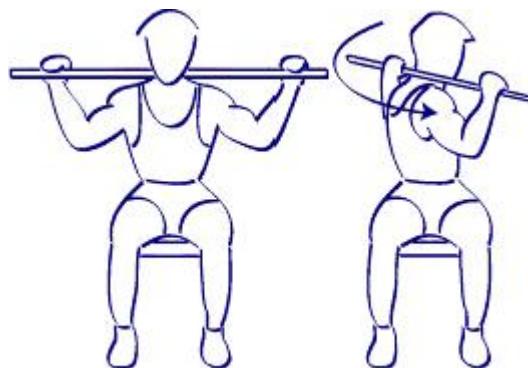
Lo que debes hacer:

De pie, los pies apartados, la mano derecha sobre el corte, un peso en la mano izquierda, el brazo izquierdo tenso. Inclina el busto de la parte derecha bajando más bajo posible.

Levanta el busto y baja lo más bajo posible del costado izquierdo. Este ejercicio labra tus oblicuas y afina tu corte.

Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Oblicuos



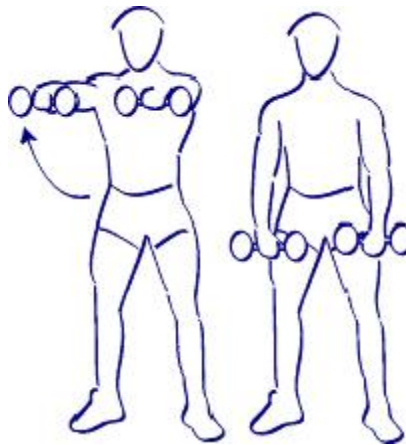
Músculos solicitados: Pequeño y grande oblicuo

Lo que debes hacer:

Hacer de las rotaciones, 1 veces a la izquierda, 1 veces a la derecha, de cada costado del busto girando de cada costado con un máximo de amplitud.

Respiración: efectuando este ejercicio respira naturalmente posible y venciendo profundamente y regularmente.

MUSCULACIÓN & FITNESS: hombros



Músculos solicitados: Deltoides, parte delantera y mediana, Encima-espinoso.

Lo que debes hacer:

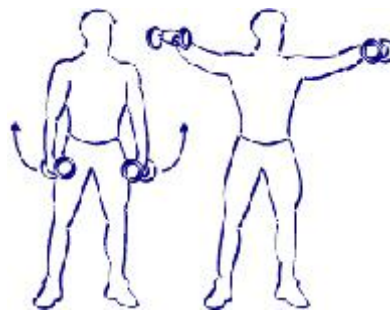
Este ejercicio es ideal para la musculación de los hombros (centro de mesa para la parte antes de los hombros), pero necesita una ejecución perfecta del movimiento.

De pie, un peso en cada mano, las manos han apartado del ancho de los hombros. Levantar los brazos hasta que formen un ángulo recto con el busto, los brazos deben ser paralelos al suelo.

Regresar lentamente y progresivamente a la posición de salida toda controlando la bajada de su movimiento.

Precauciones: Guardar el cuerpo será muy derecho mirando fijamente delante de ustedes y evitar todo balanceo del busto. No ponga un cargo pesado para realizar este ejercicio pues se trata pues de un ejercicio de localización de concentración y solo un movimiento perfectamente ejecutado un desarrollo maximal de su musculatura.

MUSCULACIÓN & FITNESS: hombros



Músculos solicitados: Principalmente los Deltoides (músculos de los hombros).

Lo que debes hacer:

De pie, piernas apartadas del ancho del barreño, un peso corre en cada mano, los brazos cuelgan de cada costado del busto.

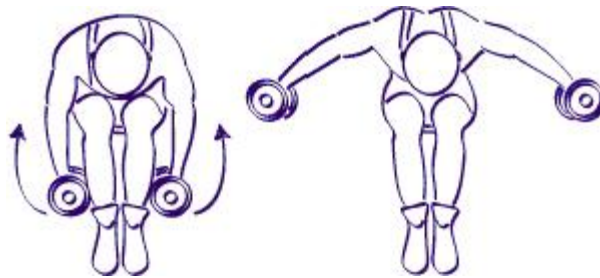
Levanta simultáneamente los brazos hasta la horizontal. Los brazos y el busto deben formar un ángulo recto, alrededor de 90°.

Volver a bajar lentamente y progresivamente los brazos a la posición de salida. Para realizar este ejercicio, los codos pueden ser doblados ligeramente.

Este ejercicio, también realizado con un cargo relativamente débil, desarrolla perfectamente los músculos de los hombros. Este ejercicio es

ciertamente uno de los más eficaces para ensanchar los hombros. Durante el ejercicio, controla bien el busto

MUSCULACIÓN & FITNESS: hombros



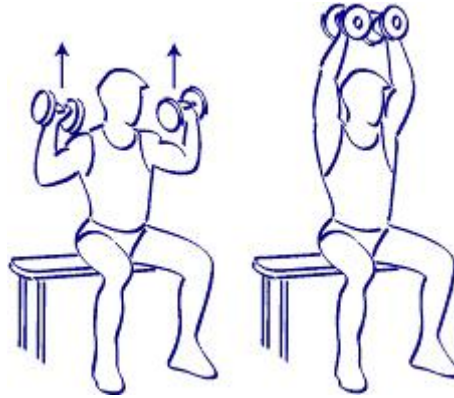
Músculos solicitados: Hombros

Lo que debes hacer:

Este ejercicio es un clásico de la musculación de los hombros. Ejecutado bien, da rápidamente de los resultados visibles. Para realizar este ejercicio vos hace falta dos pequeños pesos. Asiste sobre un banco, el pecho ha puesto sobre los muslos, los pesos en las manos, las palmas han orientado hacia el suelo, los brazos son tendidos durante las piernas.

Levantar los pesos apartando completamente los brazos, las palmas siempre va orientado hacia el suelo. Si el ejercicio solicita los bíceps, puedes ligeramente doblar los brazos para localizar el ejercicio sobre los hombros.

MUSCULACIÓN & FITNESS: hombros



Músculos solicitados: parte mediana del deltoide, transverso espinoso,

Lo que debes hacer:

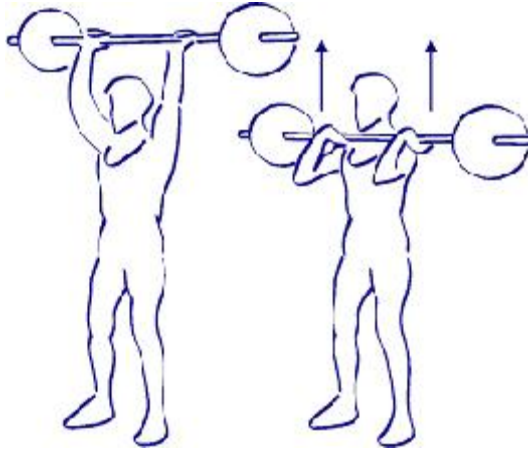
Este ejercicio es un clásico de la musculación de los hombros. Ejecutado bien, da rápidamente los resultados visibles. Para realizar este ejercicio te hacen falta dos pequeños pesos.

Toma los pesos en las manos apartándolas del ancho de los hombros alrededor, las palmas han orientado hacia la parte anterior, los pesos se hallan al nivel de los hombros.

Levantar los pesos tendiendo completamente los brazos y girando las manos de un cuarto de torre hacia el interior, las palmas han orientado hacia el interior ahora.

Regresa lentamente a la posición de salida girando las manos de un cuarto de torre hacia el exterior, las palmas han orientado hacia la parte anterior ahora.

MUSCULACIÓN & FITNESS: hombros



Músculos solicitados: parte mediana del deltoides, transverso espinoso

Lo que debes hacer:

Este ejercicio de base asegura un desarrollo importante de los hombros. Para realizar este ejercicio hace falta una barra de musculación equipada de discos.

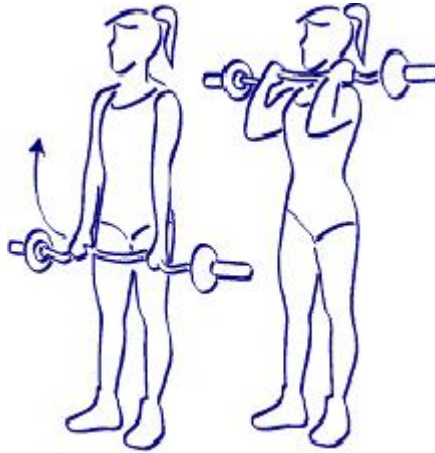
De pie, los pies apartados del ancho del barreño para encontrar un apoyo y un equilibrio correcto, una barra derecha en las manos que han apartado del ancho de los hombros alrededor de, la barra es en apoyo sobre la parte delantera de los hombros y las palmas de las manos han orientado hacia ella antes.

Levantar la barra tendiendo completamente los brazos.

Regresar lentamente a la posición de salida trayendo la barra al nivel de los hombros

Durante este ejercicio, cuida de manera particular a guardar el busto muy derecho. Este ejercicio quizás realizado también bien de pie.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Bíceps



Músculos solicitados: Bíceps braquial y Braquial anterior

Lo que debes hacer:

De pie, una barra larga o una barra "especial bíceps" entre las manos. Las manos han apartado del ancho de los hombros, los pies apartados del ancho del barreño para encontrar una posición de trabajo muy estable. Los brazos son doblados ligeramente y cuelgan durante el cuerpo. Dobla progresivamente los brazos doblando los codos todo guardando éstos muy pegados al cuerpo. Cuando las manos llegan a la altura de los hombros baja lentamente la barra a la posición de salida. En posición baja guarda siempre ligeramente los brazos doblo. Para hacer eficazmente este movimiento no tomes de arranque para escalar la barra, eso llega muy a menudo cuando el cargo de trabajo es demasiado pesado. Se harta no sirve a nada trabajar con una barra demasiado cargada.

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) cuando los brazos suben en dirección de los hombros e inspiran (inflar los pulmones) cuando los brazos vuelven a bajar a la posición de salida.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Bíceps



Músculos solicitados: Bíceps braquial y Braquial anterior

Lo que debes hacer:

La espalda derecha, que puede ser en apoyo sobre el expediente de un banco, un peso en cada mano. En posición de salida, los brazos cuelgan durante el cuerpo. Dobla simultáneamente los brazos manteniendo los brazos muy pegados al cuerpo y trae los pesos a la altura de los hombros. Cuida a guardar sobre todo el busto muy derecho, sin cavar la espalda, si utilizas de los vehículos de carga pesados.

Volver a bajar lentamente los pesos en dirección del suelo desdoblado progresivamente los brazos. Puedes hacer igualmente este ejercicio en un movimiento alternado: es decir que doblar el brazo izquierdo y en cuanto el brazo izquierdo regresa a la posición inicial dobla el brazo derecho y viceversa.

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) cuando el brazo sube en dirección del hombro e inspira (inflar los pulmones) cuando el brazo vuelve a bajar a la posición de salida.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Bíceps



Músculos solicitados: Bíceps braquial y Braquial anterior

Lo que debes hacer:

Este ejercicio es nombrado: trabajo de los bíceps al banco "Larry Scott" que es el nombre de un campeón de body-edificio reputado para el corte de sus bíceps. Este movimiento es ideal para el refuerzo y el desarrollo de los músculos del brazo.

Este movimiento garantiza de los resultados óptimos siguiente un corto período de entrenamiento. El banco "Larry Scott" permite aislar únicamente la contracción muscular sobre los bíceps.

Toma una barra en mano, separación de las manos al ancho de los hombros, los codos han puesto sobre el plano inclinado de trabajo y los brazos son tendidos.

Doblar lentamente los brazos doblando los codos, hasta que las manos toquen casi los hombros. Volver a bajar sin interrupción el atranco todo controlando lentamente el movimiento.

No es necesario utilizar un cargo demasiado pesado para efectuar este movimiento. Puedes labrar igualmente separadamente los brazos utilizando un peso corre en lugar de una barra derecha o de una barra "especial bíceps."

Respiración: efectuando este ejercicio vence (vaciar los pulmones) cuando doblas los brazos e inspiras (inflar los pulmones) cuando bajas la barra.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Bíceps



Músculos solicitados: Bíceps braquial y Braquial anterior.

Lo que debes hacer:

Este ejercicio de concentración permite labrar los bíceps en aislamiento y de aumentar de ello el volumen, labra la "joroba" del bíceps.

El busto inclinado adelante, un peso corre en la mano. El codo descansa contra la parte interior del muslo. Dobla el delantero brazo hasta tocar el hombro con el peso.

Volver a bajar progresivamente el brazo tenso a la posición de salida. Cuando labras individualmente los músculos del brazo, evita todo tirón en el movimiento en no tomar de arranque para levantar el peso.

Hacer lentamente este movimiento y regularmente y te concentras sobre los músculos que trabajan visualizándolo mentalmente. Si utilizas un cargo importante, cuida a controlar bien la bajada del brazo cuando la vuelta a la posición de salida para evitar los problemas de codo.

MUSCULACIÓN & FITNESS: Tríceps



Músculos solicitados: Tríceps braquial

Lo que debes hacer:

Este ejercicio refuerza y desarrolla los trícepses.

Un banco horizontal sobre la espalda, un peso corre en las manos que han apartado del ancho de los hombros, brazos tensos a la parte superior de la cabeza.

Baja lentamente y progresivamente los pesos cortos de cada costado de la cabeza teniendo cuidado de no golpear los pesos contra la cabeza. Regresa lentamente a la posición de salida tendiendo completamente los brazos.

Precauciones: Cuida bien a conservar los brazos en posición vertical durante toda la duración del movimiento y evita que los brazos se aparten uno del otro durante la fase descendente del movimiento, guarda igualmente los brazos apretados al máximo a lo largo de la fase descendente del movimiento.

2.3 Fundamentación legal

ESTATUTOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE GIMNASIA

TITULO I

NORMAS FUNDAMENTALES

Art. 1.- La Federación Ecuatoriana de Gimnasia es una corporación de derecho privado que tiene bajo sus responsabilidades de Planificación, Dirección, Ejecución y Control de este Deporte en el Ecuador, sujeto a las Leyes de la República y sus Reglamentos, a los estatutos del COE y la Federación Deportiva nacional, a los Reglamentos Internacionales de Gimnasia y a estos Estatutos y sus Reglamentos.

SEDE Y DOMICILIO

Art. 2.- La Sede de la Federación es la ciudad de Guayaquil, pero podrá tener su domicilio temporalmente en otras ciudades del país, cuando por razones de su organización sea necesario.

REPRESENTACIÓN LEGAL.

Art. 3.- El Presidente o quien legalmente lo subrogue, es el representante legal de la Federación.

Art. 4.- Esta entidad es ajena a toda actividad de orden político o religioso.

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

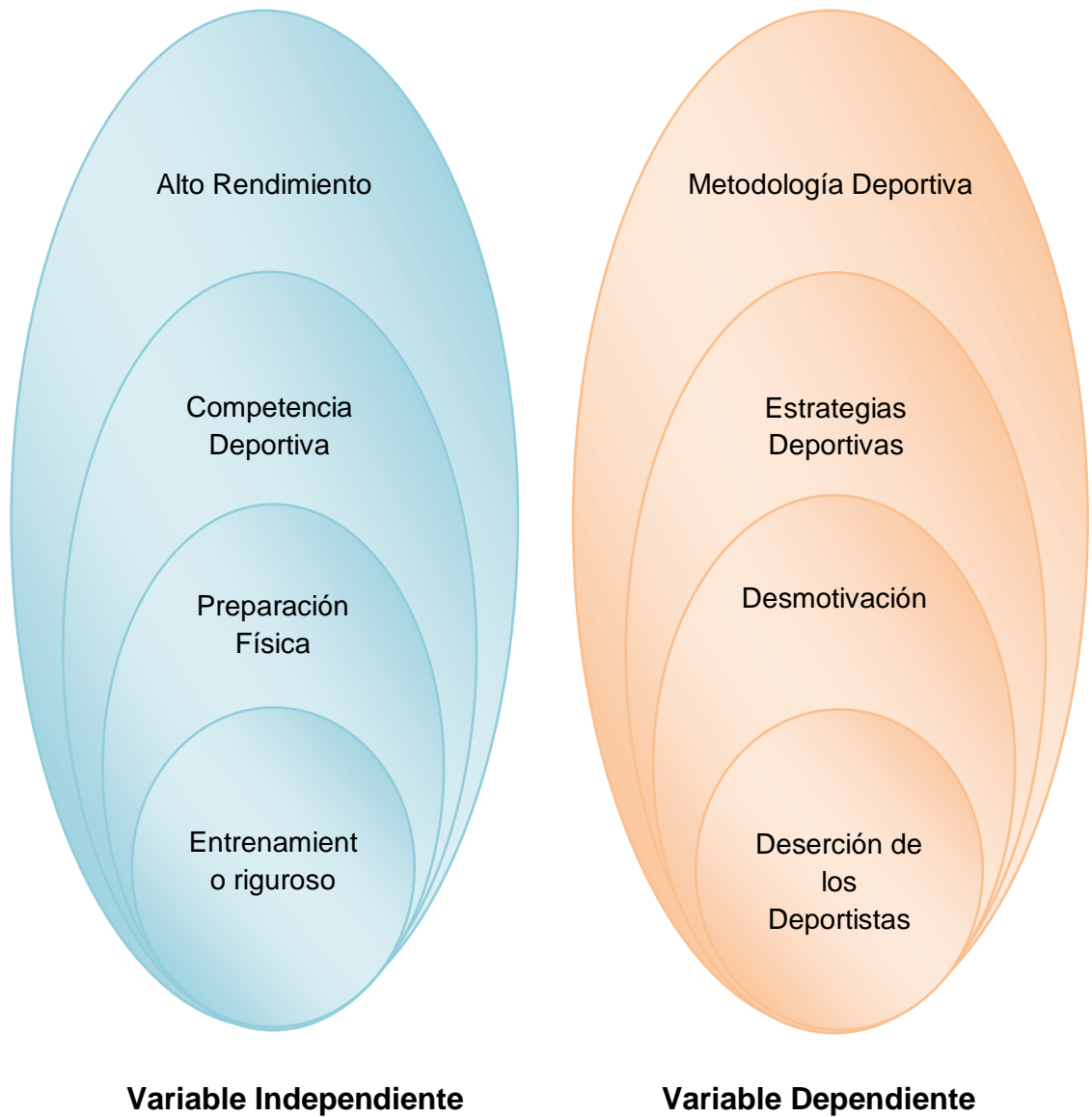
Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a)** Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b)** Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c)** Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d)** Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,
- e)** Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



2.5. HIPÓTESIS

- El entrenamiento riguroso determina el alto porcentaje de la deserción de los deportistas pre juvenil.

2.6.- SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente

- Entrenamiento riguroso

Variable Dependiente

- Deserción de los deportistas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

La investigación está basada en una combinación de métodos que irán desde los más directivos y tradicionales como la modificación de mando directo o asignación de tarea, a los más creativos como la resolución de problemas, descubrimiento guiado y la libre exploración.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación de campo

El tema de investigación se enfoca en una problemática social actual, el mismo que se lo realizará a través de una investigación de campo donde conoceremos la realidad encaminada a satisfacer los objetivos planteados en este proyecto.

Métodos Inductivos ya que se ha generalizado el tema abarcando todos los componentes de la población , Métodos Deductivo por que formula leyes a partir de hechos observados basándose en la generalidad , la observación porque hemos detectado y asimilado el conocimiento de un problema. Lectura Científica porque hemos sacado información de libros,

Investigación Bibliográfica

La investigación Bibliográfica nos ha sido muy útil para desarrollar y obtener conocimientos teóricos para el desarrollo del proyecto.

Además para obtener información real hemos utilizado la encuesta y la entrevista

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

En el presente trabajo se tomarán en cuenta dos aspectos que explican el tipo de investigación que se realiza.

Según los objetivos de nuestra Investigación es aplicada por que se orienta a resolver un problema práctico.

Según el alcance nuestra Investigación es descriptiva por que analiza todos los aspectos relacionados con el problema para dar un diagnóstico certero.

Nivel Correlacional

En la investigación se demostrará si existe relación entre la deserción y el deporte practicado por gimnastas.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Este proyecto de investigación está dirigido a los deportistas de Gimnasia Artística de la provincia de Tungurahua y los entrenadores de los mismos elementos de la población que se detallan en el siguiente cuadro:

ELEMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deportistas	40	100%
Entrenadores	5	100%
TOTAL	45	100%

En la presente Investigación se trabaja con la muestra de los deportistas de gimnasia artística.

3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1 Variable Independiente: ENTRENAMIENTO RIGUROSO

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
El entrenamiento riguroso es una técnica adecuada de calentamiento hace que el trabajo sea eficaz, y debemos hacerlo de calidad, entendiendo este calificativo como el entrenamiento en el que se realiza alcanzando niveles elevados.	Técnica Preparación física Niveles elevados	Habilidades Estilo Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad Movimientos corporales Emocional	¿Cómo evaluar la calidad de entrenamiento artístico y expresivo del movimiento gimnástico? ¿Cuántos eventos de actualización de conocimientos ha podido participar usted? ¿Qué hacer ante la presencia de lesiones y traumatismos durante los entrenamientos?	Observación Cuestionario Encuesta Entrevista

3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de la información se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Observación	Registro descriptivo
Encuesta	Cuestionario
Entrevista Estructurada	Formulario de entrevista

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se procedió a reunir a los cuarenta deportistas y cinco entrenadores, a quienes se les explicó el objetivo que tenía la encuesta, que debían contestarla con sinceridad de acuerdo a lo que piensen. Se demoraron de cinco a diez minutos.

CAPÍTULO IV

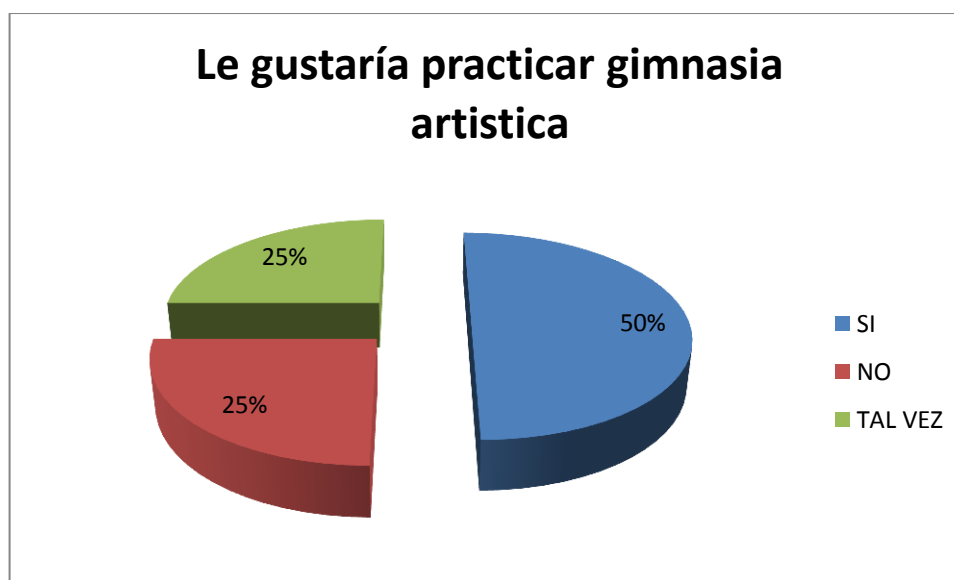
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA

La encuesta realizada con la tabulación respectiva; es la siguiente:

1.- ¿Le gustaría practicar la Gimnasia Artística mediante un entrenamiento riguroso?

VARIABLE	F	%
SI	20	50
NO	10	25
TAL VEZ	15	25
TOTAL	40	100



Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los encuestados que representa el 100% entre deportistas, 20 personas que representan el 50% les gustaría practicar Gimnasia Artística mediante un entrenamiento riguroso, 10 de ellos que representa el 25% manifiesta que no le gusta practicar Gimnasia Artística a través de un entrenamiento riguroso y el otro 25% indica que tal vez practicarían gimnasia. De esta manera se comprueba que la Gimnasia Artística es atractiva para el deportista.

2.- ¿Tu comunicación con tu entrenador es?

VARIABLE	F	%
BUENA	30	75
MALA	8	20%
REGULAR	2	5%
TOTAL	40	100



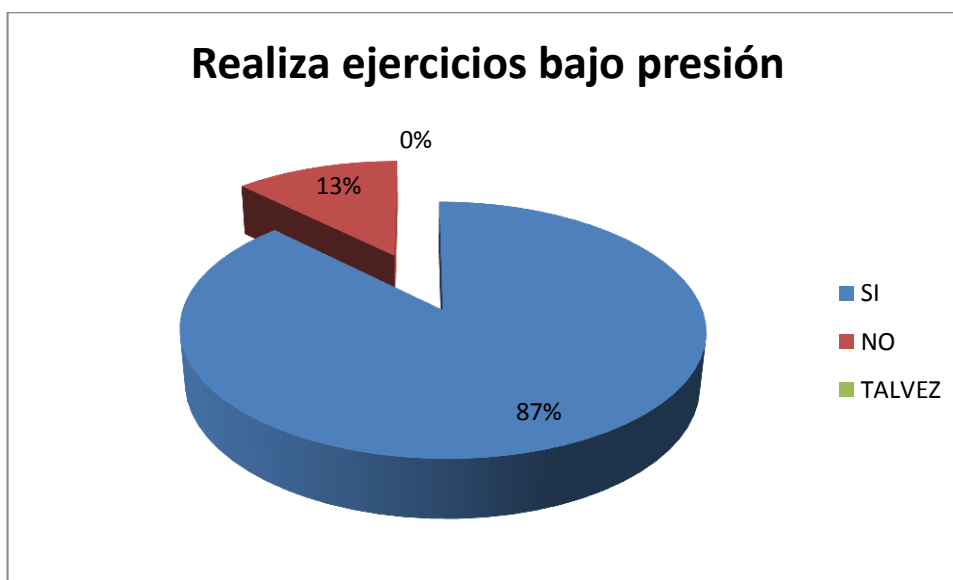
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De las personas encuestadas que representa el 100%, si tienen buena comunicación con su entrenador esto es el 75%, el 20% tiene mala comunicación con su entrenador, y el 5% existe una comunicación regular con su entrenador. Lo que significa que los entrenadores realizan su trabajo de manera no muy adecuada.

3.- ¿Realiza usted los ejercicios bajo presión rigurosamente?

VARIABLE	F	%
SI	35	87%
NO	5	13%
TAL VEZ	0	0%
TOTAL	40	100



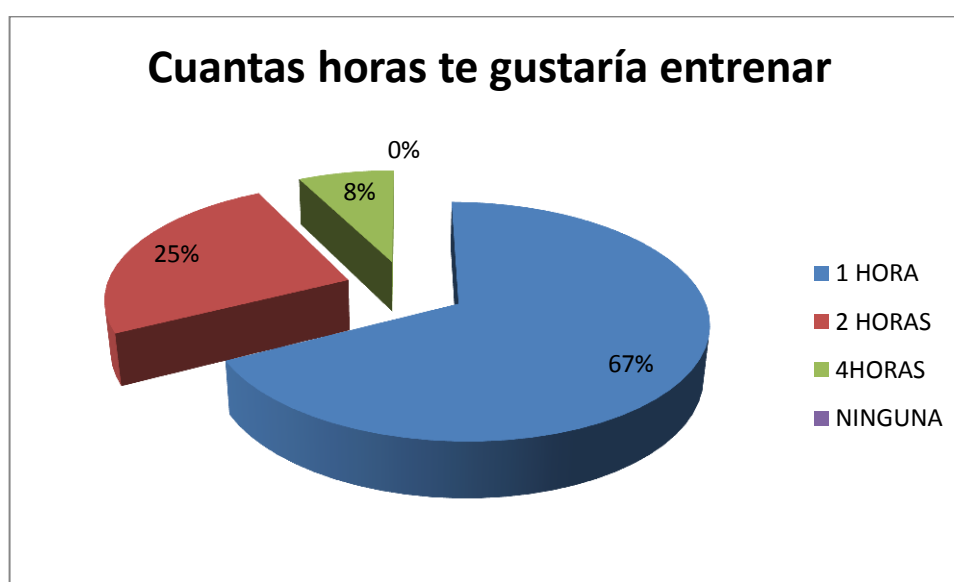
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los encuestados que representa el 100%, 35 que representan el 87% indican que si realiza los ejercicios bajo presión rigurosa, 5 de ellos que representa el 13% manifiesta que no realiza los ejercicios bajo presión rigurosa. De esta manera podemos decir que la Gimnasia Artística es un deporte que necesita tiempo, destreza y concentración y si se ejerce presión en los entrenamientos.

4.- ¿Cuántas horas al día te gustaría entrenar?

VARIABLE	F	%
1 HORA	27	67.00%
2 HORAS	10	25.00%
4 HORAS	3	8%
NINGUNA	0	0%
TOTAL	40	100



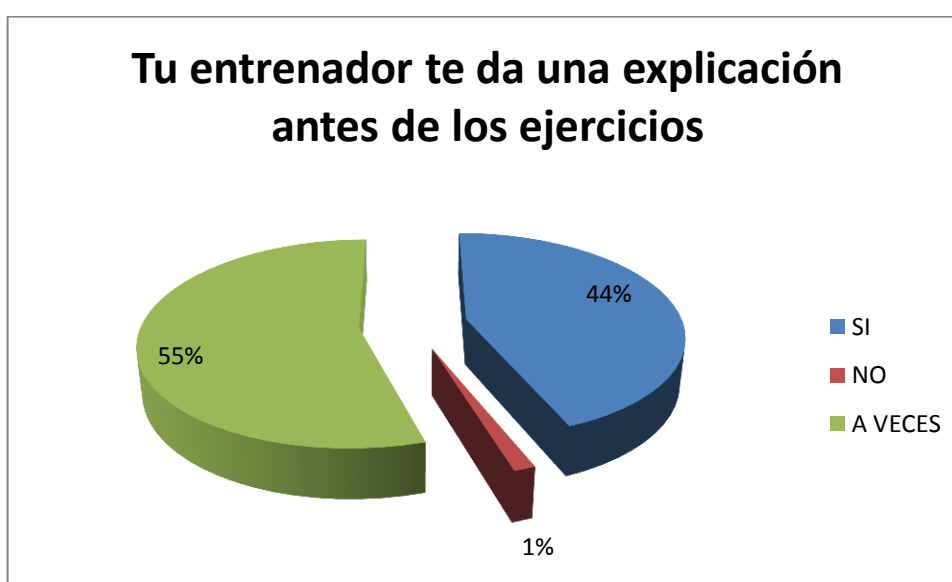
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los deportistas encuestados que representa el 100%, 27 que representan el 67% manifiestan que les gustaría trabajar una hora diaria en el entrenamiento, 10 que representa el 25% piensa que puede entrenar dos horas al día y 3 indican que podrían entrenar 4 horas siendo esto un 8%. Establecemos que según los encuestados se ambientan al entrenamiento, ellos prefieren no incrementar las horas de entrenamiento.

5.- ¿Tu entrenador te da una explicación antes de realizar los ejercicios?

VARIABLE	F	%
SI	32	44%
NO	1	1%
A VECES	7	55%
TOTAL	40	100



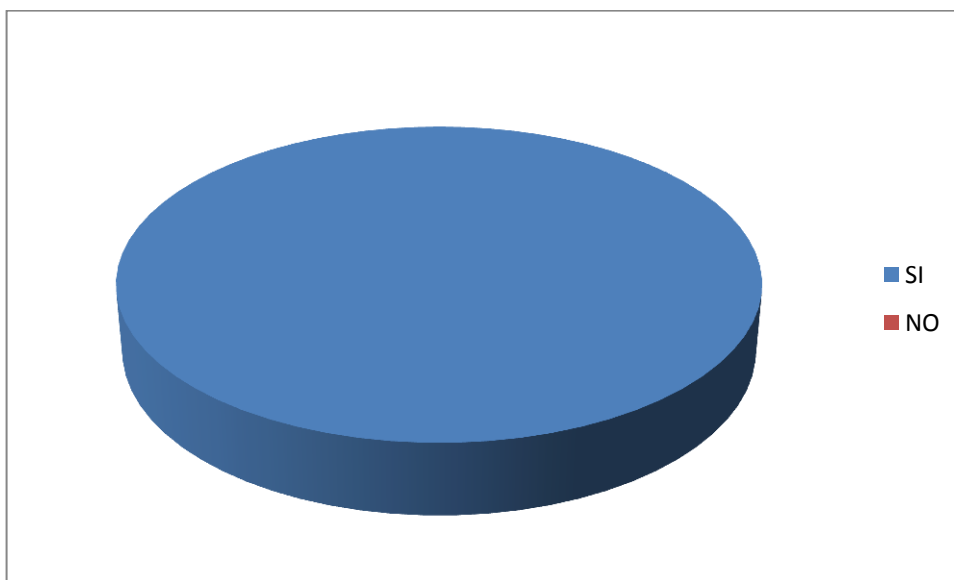
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los deportistas encuestados que representa el 100%, el 44% reciben todas las indicaciones por parte de su entrenador, el 1% no tienen ninguna explicación y el 55% de los encuestados manifiestan que a veces reciben indicaciones por parte de su entrenador, de acuerdo a los ejercicios que van a ejercer en el entrenamiento. Lo que significa que los entrenadores no dan todas las indicaciones cumpliendo con la población.

6.- ¿Has competido alguna vez en Gimnasia Artística?

VARIABLE	F	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100



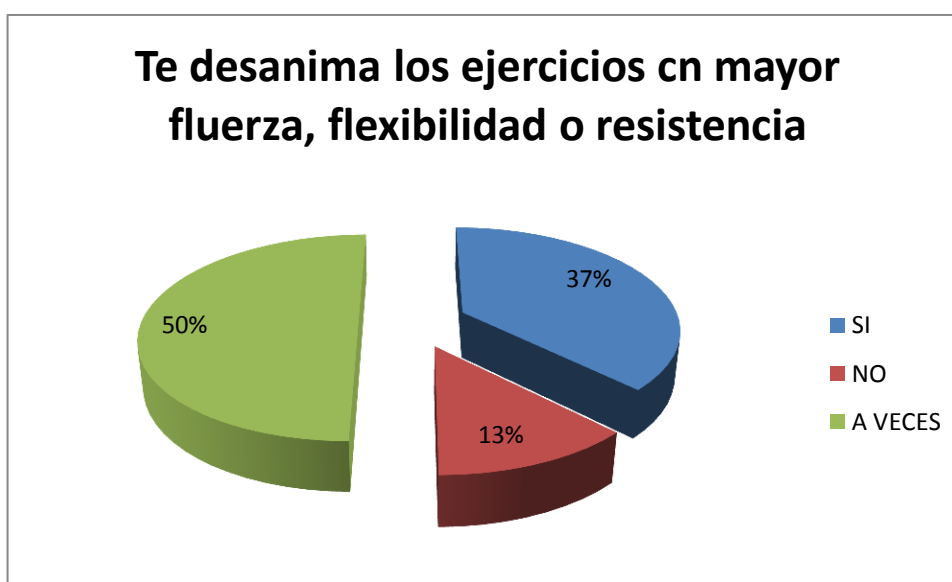
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los encuestados que representa el 100%, si han competido en Campeonatos de Gimnasia Artística. Lo que significa que los entrenadores ponen mucho más energía y les incentiva para las próximas competencias.

7.- ¿Te desanima los ejercicios que se debe realizar con mayor fuerza, flexibilidad o resistencia?

VARIABLE	F	%
SI	15	37%
NO	5	13%
A VECES	20	50%
TOTAL	40	100



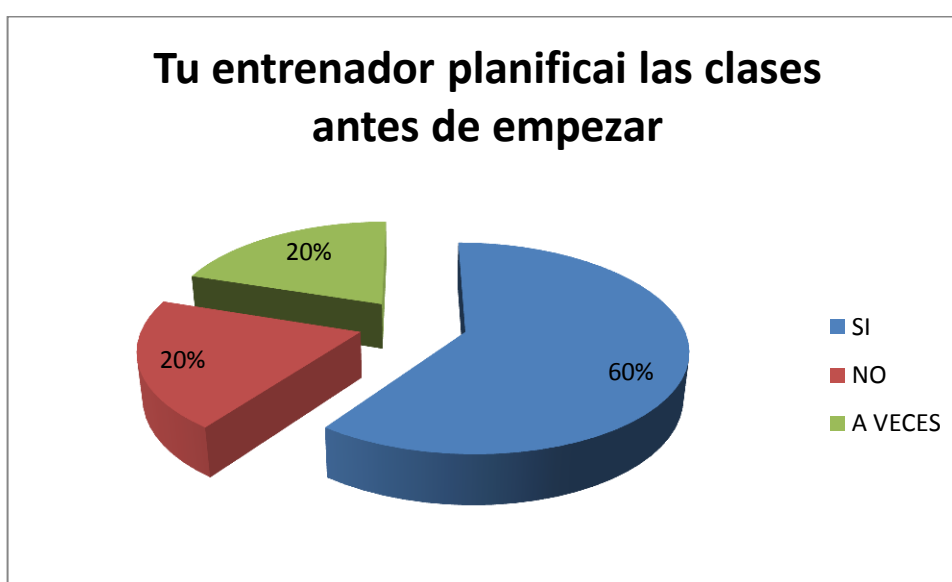
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los encuestados que representa el 100%, el 37% manifiesta que si te desanima los ejercicios con mayor fuerza, flexibilidad y resistencia, el otro 13% manifiesta que no le desanima los ejercicios con mayor fuerza, flexibilidad y resistencia y el 50% indica que a veces les desanima los ejercicios con mayor fuerza, flexibilidad y resistencia. Lo que comprueba que la gimnasia artística vuelve a los deportistas desinteresados e indisciplinados y crea en ellos un ambiente de desgano y no pongan atención a sus entrenamientos.

8.- ¿Tu entrenador planifica las clases antes de empezar?

VARIABLE	F	%
SI	17	42%
NO	19	48%
A VECES	4	10%
TOTAL	40	100



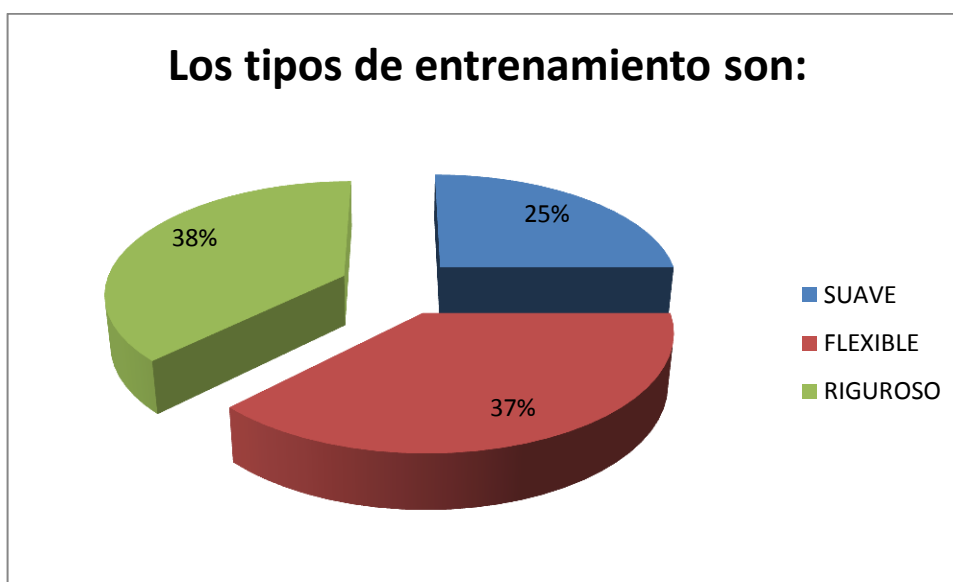
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los encuestados que representa el 100%, el 42% aseguran que su entrenador si planifica las clases antes de empezar, el otro 48% manifiestan que no planifica el entrenador sus clases y el 10% manifiesta que a veces el entrenador planifica sus clases antes de iniciar. Así establecemos que los entrenadores son personas no muy responsables y que no realizan su trabajo a cabalidad.

9.- ¿Los tipos de entrenamiento que practicas en el gimnasio son?

VARIABLE	F	%
SUAVE	10	25%
FLEXIBLE	15	37%
RIGUROSO	15	38%
TOTAL	40	100



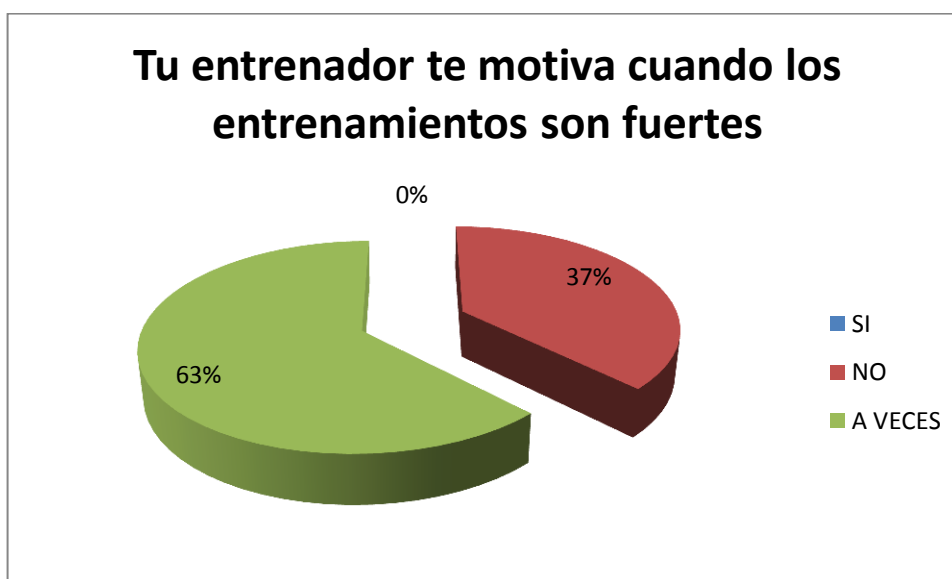
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los deportistas encuestados que representa el 100%, el 38% opinan que es riguroso el tipo de entrenamiento que practica en el gimnasio. En definitiva el entrenamiento de Gimnasia Artística es riguroso y esto se debe a que los entrenadores deben cumplir con los requerimientos de calificación.

10.- ¿Tu entrenador te motiva cuando los entrenamientos son fuertes?

VARIABLE	F	%
SI	0	0%
NO	15	37%
A VECES	25	63%
TOTAL	40	100



Elaborado por: Christian Cholota

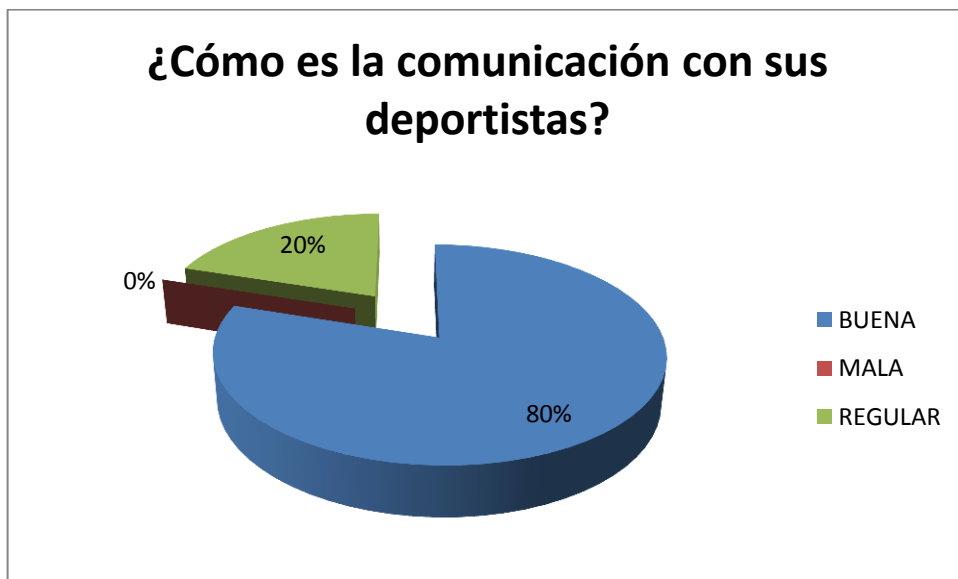
Interpretación

De los encuestados que representa el 100%, 25 de ellos que representan el 63% a veces es motivado por su entrenador y 15 que representa el 37% siente que no es motivado por su entrenador. Podemos decir que los deportistas son motivados en los entrenamientos constantemente, ya que los deportistas necesitan de esa motivación para realizar los ejercicios propuestos.

ENCUESTA DIRIGIDA A ENTRENADORES DE GIMNASIA ARTÍSTICA

1.- ¿Cómo es la comunicación con sus deportistas?

VARIABLE	F	%
BUENA	4	80
MALA	0	0%
REGULAR	1	20%
TOTAL	5	100



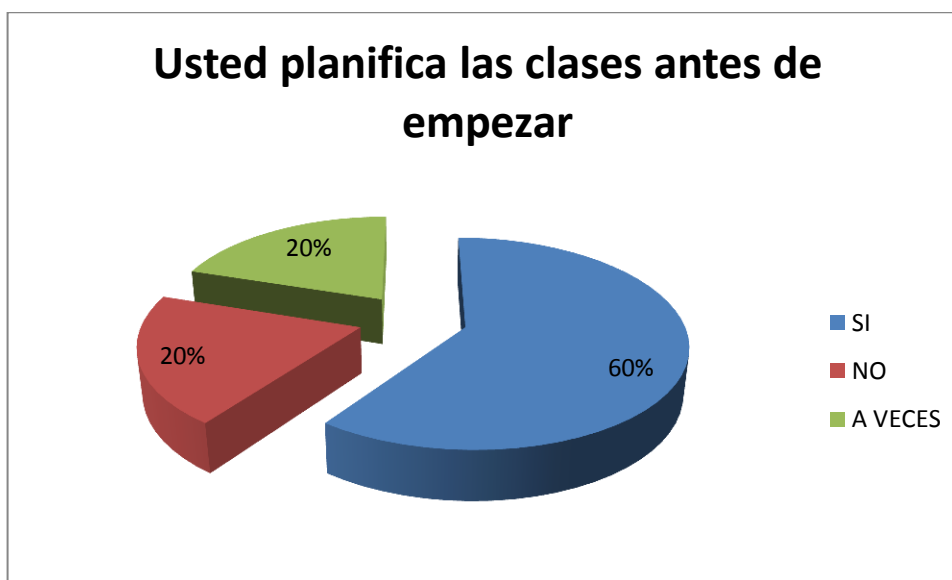
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los entrenadores encuestados que representa el 100%, si tienen buena comunicación con sus deportistas esto es el 80%, el 20% tiene una regular comunicación con sus deportistas. Lo que significa que los entrenadores realizan su trabajo de manera no muy óptima ya que deberían tener siempre buena comunicación.

2.- ¿Usted planifica las clases antes de empezar?

VARIABLE	F	%
SI	3	60%
NO	1	20%
A VECES	1	20%
TOTAL	5	100



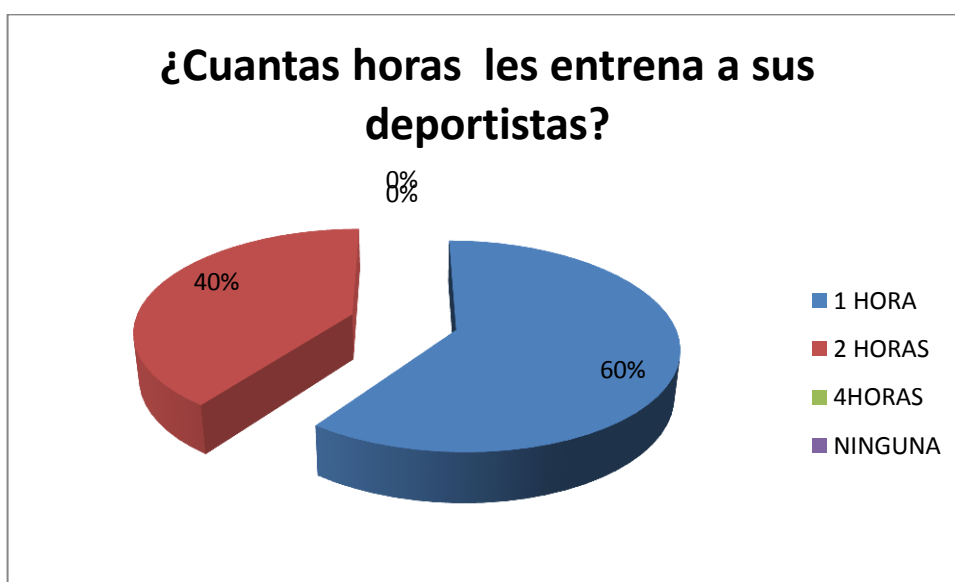
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los entrenadores encuestados que representa el 100%, el 60% aseguran que si planifica las clases antes de empezar, el otro 20% manifiestan que no planifica sus clases y el 20% manifiesta que a veces planifica sus clases antes de iniciar. Esto es un buen referente para los deportistas que gustan de esta disciplina deportiva.

3.- ¿Cuántas horas al día les entrena a sus deportistas?

VARIABLE	F	%
1 HORA	3	60%
2 HORAS	2	40%
4 HORAS	0	0%
NINGUNA	0	0%
TOTAL	5	100



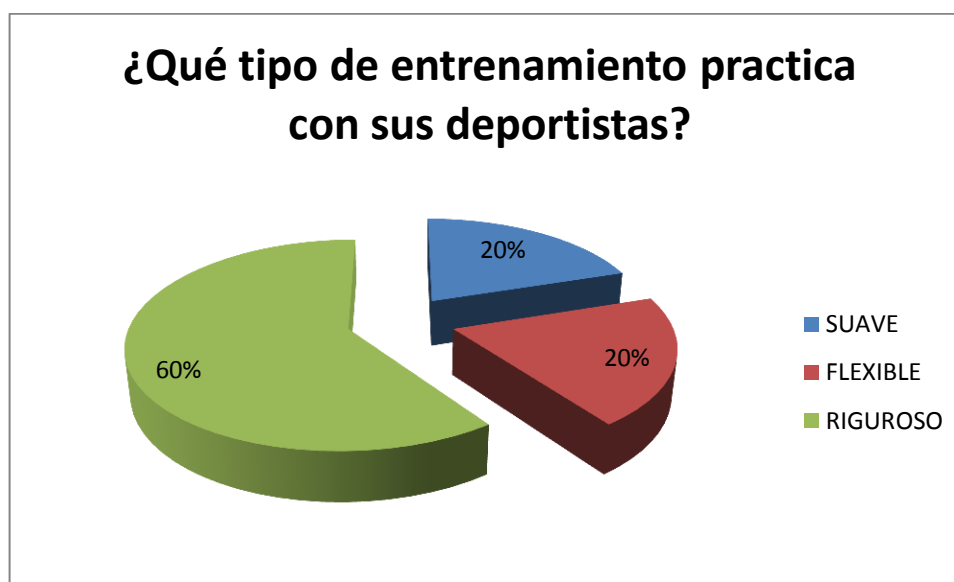
Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los entrenadores encuestados que representa el 100%, el 60% manifiestan que trabajan una hora diaria en el entrenamiento, el 40% entrenan dos horas al día. Establecemos que según los encuestados se ambientan al entrenamiento, ellos prefieren no incrementar las horas de entrenamiento.

4.- ¿Qué tipo de entrenamiento practica con sus deportistas?

VARIABLE	F	%
SUAVE	1	20%
FLEXIBLE	1	20%
RIGUROSO	3	60%
TOTAL	5	100



Elaborado por: Christian Cholota

Interpretación

De los entrenadores encuestados que representa el 100%, el 60% opinan que es riguroso el tipo de entrenamiento que se practica. En definitiva el entrenamiento de Gimnasia Artística es riguroso y esto se debe a que los entrenadores deben cumplir con los requerimientos de calificación.

Verificación de la hipótesis

La prueba o comprobación de las hipótesis se refiere al modo de presentar los resultados de una investigación, las cuales no se realizan al total de la población investigada, sino a las muestras seleccionadas. Para lo cual se aplica el método de la chi- cuadrado que es una prueba estadística que permite relacionar datos observados y esperados.

Combinación de frecuencia

6.- ¿Has competido alguna vez en Gimnasia Artística?

VARIABLE	F	%
SI	40	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	40	100

7.- ¿Te desanima los ejercicios que se debe realizar con mayor fuerza, flexibilidad o resistencia?

VARIABLE	F	%
SI	15	37%
NO	5	13%
A VECES	20	50%
TOTAL	40	100

8.- ¿Tu entrenador planifica las clases antes de empezar?

VARIABLE	F	%
SI	17	42%
NO	19	48%
A VECES	4	10%
TOTAL	40	100

9.- ¿Los tipos de entrenamiento que practicas en el gimnasio son?

VARIABLE	F	%
SUAVE	10	25%
FLEXIBLE	15	37%
RIGUROSO	15	38%
TOTAL	40	100

10.- ¿Tu entrenador te motiva para no desertar, cuando los entrenamientos son fuertes?

VARIABLE	F	%
SI	0	0%
NO	15	37%
A VECES	25	63%
TOTAL	40	100

Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	SI	NO	A VECES	
¿Has competido alguna vez en Gimnasia Artística?	40	0	0	40
¿Te desanima los ejercicios que se deben realizar con mayor fuerza flexibilidad o resistencia?	15	5	20	40
¿Tu entrenador planifica las clases antes de empezar?	17	19	4	40
¿Los tipos de entrenamiento que practicas en el gimnasio?	10	15	15	40
¿Tu entrenador te motiva para cuando los entrenamientos son fuertes?	0	15	25	40
TOTAL	82	54	64	200

Frecuencia Esperada

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	SI	NO	A VECES	
¿Has competido alguna vez en Gimnasia Artística?	16,4	10,8	12,8	40
¿Te desanima los ejercicios que se deben realizar con mayor fuerza flexibilidad o resistencia?	16,4	10,8	12,8	40
¿Tu entrenador planifica las clases antes de empezar?	16,4	10,8	12,8	40
¿Los tipos de entrenamiento que practicas en el gimnasio son?	16,4	10,8	12,8	40
¿Tu entrenador te motiva cuando los entrenamientos son fuertes?	16,4	10,8	12,8	40
TOTAL	82	54	64	200

MODELO LÓGICO:

Entrenamiento riguroso determina la deserción de los deportistas de Gimnasia Artística categoría pre juvenil de la Provincia de Tungurahua

a) HIPÓTESIS NULA (H_0):

Entrenamiento riguroso no determina la deserción de los deportistas de Gimnasia Artística categoría pre juvenil de la Provincia de Tungurahua

b) HIPÓTESIS ALTERNA (H_1):

Entrenamiento riguroso si determina la deserción de los deportistas de Gimnasia Artística categoría pre juvenil de la Provincia de Tungurahua

MODELO MATEMÁTICO

$$H_0 = H_1$$

$$H_0 \neq H_1$$

2. NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para comprobación de la hipótesis, se selecciona un nivel de significación del 5%, ($\alpha=0,05$).

Modelo Estadístico

Se aplica el modelo estadístico del Chi Cuadrado, por las alternativas que posee la encuesta, para la comprobación de la hipótesis.

3. SELECCIÓN DEL ESTADÍSTICO

La encuesta aplicada a los deportistas de la categoría pre juvenil de Gimnasia Artística de la Provincia de Tungurahua y por existir diversas alternativas; se elabora una tabla de contingencia; seleccionando el Chi-Cuadrado, para la comprobación de la hipótesis:

$$X^2 = \frac{\sum (Fo - Fe)^2}{Fe}$$

Verificación de la CHI Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
6	1,6	4,4	19,36	12,1000
1	1,6	-0,6	0,36	0,2250
1	1,6	-0,6	0,36	0,2250
0	1,6	-1,6	2,56	1,6000
0	1,6	-1,6	2,56	1,6000
0	0,6	-0,6	0,36	0,6000
1	0,6	0,4	0,16	0,2667
0	0,6	-0,6	0,36	0,6000
1	0,6	0,4	0,16	0,2667
0	0,6	-0,6	0,36	0,6000
4	3,8	0,2	0,04	0,0105
4	3,8	0,2	0,04	0,0105
6	3,8	2,2	4,84	1,2737
5	3,8	1,2	1,44	0,3789
				19,7570

4. REGIÓN DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

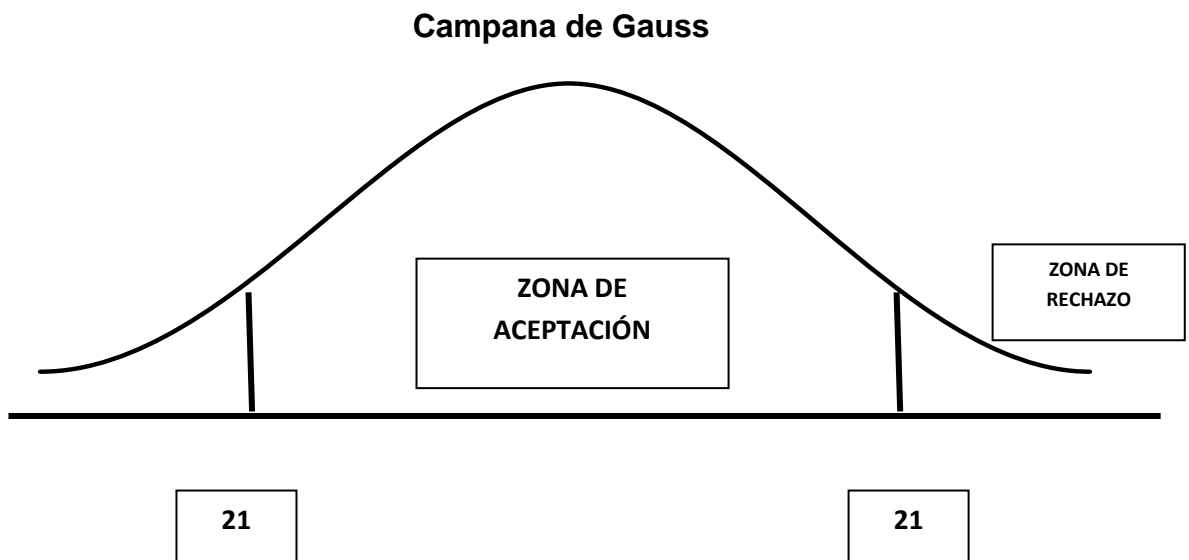
Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad, y se determina el valor del Chi-Cuadrado en la tabla estadística.

$$g.l. = (F - 1) * (C - 1)$$

$$g.l. = (5 - 1) * (4 - 1)$$

$$g.l. = 4 * 3$$

$$g.l. = 12$$



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- ❖ El primer factor de la deserción de la categoría pre juvenil de gimnasia artística se da por el riguroso entrenamiento, el mismo que se lleva a cabo para cumplir con los objetivos el mismo que es en lo general es acompañar al Gimnasta/Deportista y a su Entrenador en metas comunes.
- ❖ Como segundo factor se puede concluir que la deserción surge por el entrenamiento bajo presión que ejercen los entrenadores hacia los deportistas.
- ❖ En un deporte de alta tecnicidad como la gimnasia, se requiere un sistema de educación organizado con criterios claros para proteger la responsabilidad de la organización y a los mismos entrenadores.

5.2. RECOMENDACIONES

- ❖ Para los entrenadores podemos recomendar que, deben realizar planificaciones adecuadas según las aptitudes de los deportistas y de acuerdo a un análisis médico para saber cómo y cuándo aplicar presión en el entrenamiento.
- ❖ Se recomienda a la Federación Deportiva de Tungurahua que se realice charlas de motivación para los padres de familia; para que ellos complementen el apoyo a los deportistas.
- ❖ Realizar competencias con más frecuencia para que los deportistas no pierdan la actitud competitiva que llevan dentro. En el país se debería crear campañas para incentivar a los jóvenes a continuar practicando deporte

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Datos Informativos

Tema:

“GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA LOS ENTRENAMIENTOS DE GIMNASIA ARTÍSTICA DE LAS CATEGORÍAS PRE JUVENIL”

Beneficiarios: Deportistas y Entrenadores de Gimnasia Artística

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

6.2 Antecedentes

La gimnasia artística tiene una gran importancia dentro de los programas de la Cultura Física por sus características y su valor educativo. Suponen el aprendizaje de un gran bagaje de elementos en aparatos de forma y medidas diferentes, por esta variedad tan grande y gracias a las prácticas gimnásticas un individuo puede:

-Crear

-Obrar, Invertir

-Mostrar

-Ayudar

-Evaluar

-Organizar

Todas estas posibilidades se incluyen en el plano efectivo, cognitivo y motor, porque se relacionan con los demás, coopera, porque adquiere técnicas que lo conlleva a una condición física motriz. Al realizar movimientos aprendemos las disciplinas y progresión, etc.

En este trabajo, daré a conocer que el término **gimnasia** es de origen latino y procede del griego por el concepto **gimnazo** que significa “ejercitar”. Desde el momento en que se busca un sentido estético a los ejercicios gimnásticos, aparece otra definición mucho más acorde con el sentido dinámico, veloz, de movimiento sincrónico, de dureza, fuerza y elasticidad; es decir, se relaciona directamente con el arte. Aunque estos mismos ejercicios tendentes a fortalecer y desarrollar el cuerpo humano, pueden tener muchos sentidos diferentes. Por un lado, se definen dentro de un concepto global; por otro, se asigna cada especialidad un calificativo concreto. Por ejemplo, se habla de Gimnasia de Aplicación, de Gimnasia Deportiva, Educativa.

LAS ACTIVIDADES GIMNASTICAS

Procedimientos:

- Perfeccionamiento de las habilidades motoras básicas: carrera, salto, salticado, desplazamientos, por disociación y toma de conciencia de la mecánica de las acciones con ajuste temporoespacial de las acciones con interiorización.
- Perfeccionamiento de las habilidades motoras básicas: apoyos, volteos, saltos, suspensiones, sobre el suelo y aparatos con sus posibles combinaciones y elaboraciones a las destrezas de la gimnasia artística.
- Adopción de actitudes posturales vinculadas a las posiciones iniciales y finales gimnásticas.



- Adquisición global, elaboración de las técnicas generales de movimiento.
- Balanceos, insistencias, rebotes, ondas, lanzamientos, impulsos, tomas de peso, piques, etc.
- Ajuste del espacio-temporal de las mismas con interiorización.
- Adaptación de las técnicas de movimiento generales al manejo de elementos, pelota, clava, aro, cinta, sogas, etc.
- Progresiva capacidad de disociación, independencia segmentaria, ajuste de la tensión-relajación.
- Adaptación de las técnicas aprendidas al soporte musical.
- Reproducción, creación de estructuras de movimiento, coreografías individuales y grupales.
- Adecuación de las capacidades físico-motrices, a las exigencias de las ejecuciones.
- Elaboración de las reglas del deporte (gimnasia rítmica, artística, aeróbica, jazz, etc.)

Conceptos:

- Nociones vinculadas a los esquemas de acción implicados.
- Conceptos acerca del espacio proyectivo, trayectoria, planos.
- Sentido rítmico musical, nociones de simultaneidad, sucesión, intervalo.

- Esquemas de actitudes posturales, de alineación de los segmentos.
- Concepto de series, de esquemas de movimiento.
- Conciencia de las posibilidades de rendimiento corporal.
- Nociones de peso de los segmentos, topografía corporal aplicada a las articulaciones, a los grupos musculares.
- Reglas inherentes al deporte adaptado.

Actitudes:



- Valorizaciones acerca de la belleza de las formas de movimiento, la armonía y la sincronización de las ejecuciones, en los movimientos propios y disfrute por la observación de las realizaciones de los otros.
- Interés por la propia capacidad de creación de formas de movimiento de creciente contenido estético.
- Habitación en el uso del cuerpo como lenguaje expresivo.
- Disponibilidad corporal y disfrute del movimiento con soporte musical.
- Percepción de las limitaciones morfológicas y funcionales propias que se imponen a las realizaciones, superación volitiva para enfrentarlas.

6.3. Justificación

Cuando las personas se inician en la práctica de la actividad física se hace indispensable educarlas o instruir las en relación con términos y recomendaciones que le ayudarán a lograr sus metas de una manera más segura. Tomando en cuenta esta premisa es primordialmente importante referirse al término: ejercicio físico, cuya definición puede ser muy amplia dependiendo de las características de los diferentes tipos de entrenamiento y de los componentes específicos que se benefician, así como del tipo de trabajo que cada profesional desarrolle. A pesar de que se dan varias clasificaciones, los componentes de la aptitud física, para efectos de estas recomendaciones son: la fuerza, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la composición corporal y estos se caracterizan por estar relacionados con la salud y la calidad de vida, desde el punto de vista de funcionalidad física en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Entre las capacidades condicionales de la gimnasia, la fuerza ocupa en la actualidad un papel relevante dentro de la preparación física del gimnasta, sin embargo no siempre se tuvo esta visión tan optimista de los beneficios que la mejora de la fuerza muscular provoca en el deportista, pues a mediados de siglo XX se creía que el desarrollo de la fuerza muscular provocaba un deterioro de la flexibilidad y un aumento excesivo del volumen muscular lo que iría en detrimento de los resultados deportivos.

En cierta medida, esto ocurría así debido principalmente a las metodologías que se empleaban para el desarrollo de la misma basados en ejercicios con cargas elevadas (70-85%) ejecutados a una velocidad lenta. Toda planificación de entrenamiento supone una previsión de acciones a llevar a cabo con el objetivo de alcanzar una meta final que estará condicionada por infinidad de factores que podemos englobar dentro de los aspectos físicos, psíquicos y sociales del deportista.

En cuanto a la planificación del entrenamiento de la fuerza, se debe decir que esta suele agrupar en varios momentos o periodos, que están en función de la especificidad del trabajo desarrollado en ellos. Se sabe que aplicar fuerza contra un medio no es tan fácil, la biomecánica como ciencia que estudia los métodos de la mecánica aplicados a la estructura y función del cuerpo humano nos permite clarificar, entender y aplicar nuevos conceptos del movimiento y su mejor aprovechamiento para la práctica exitosa de una actividad o de un deporte competitivo

6.4 Objetivos:

6.4.1 Objetivo General

Conocer la importancia del trabajo de la fuerza en la disciplina Gimnasia Artística, para optimizar el rendimiento deportivo.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Indicar los factores que influyen en la optimización deportiva.
- Indicar y mencionar sobre los principios y métodos del entrenamiento de la fuerza.

6.5 Análisis de factibilidad

La gimnasia artística una disciplina que va a permitir al deportista crear un afán superación gracias a la realización de ejercicios de distinta dificultad y por norma general, novedosos para el deportista. Crear una guía de planificación para los entrenamientos de gimnasia artística, implementar adecuadamente la infraestructura para realizar este deporte, con la realización de charlas de motivación para deportistas y padres de familia se podrá obtener mayor aceptación para este deporte y a los entrenadores mantener una constante capacitación ya que es un deporte

olímpico que se mueve como la mayoría de deportes gimnásticos entre dimensiones técnicas y estéticas. La gimnasia artística masculina es una de las capacidades más complejas de desarrollar sobre todo en los atletas jóvenes ya que estos aún siguen experimentando los efectos del crecimiento típico en estas edades.

La fuerza muscular es la intensidad máxima de fuerza que un músculo o un grupo muscular puede generar. Es una cualidad física que determina en gran medida el rendimiento en la mayoría de las acciones deportivas, su déficit acarrea notables pérdidas en el rendimiento y su ganancia, principalmente en sujetos iniciados, eleva significativamente la marca deportiva. La fuerza muscular, en sus diversas manifestaciones, es una de las capacidades físicas más determinantes en el rendimiento y la eficacia de las respuestas motoras. Por rendimiento (o resultado) cabe entender los aspectos cuantitativos del comportamiento motor (más alto, más lejos...); y por eficacia aquello que consigue los objetivos deseados.

La fuerza se aplica en el organismo por la activación del sistema nervioso sobre el aparato locomotor activo (músculos), el cual actúa sobre el aparato locomotor pasivo (esqueleto y articulaciones), produciendo movimiento gracias a la energía que le suministra el sistema de alimentación. Existen tipos de fuerzas que son importantes para desarrollar esta disciplina:

Fuerza máxima.

Máxima contracción muscular voluntaria de la que el deportista es capaz. Requiere una total movilización de su sistema neuromuscular. Además es la fuerza que se puede generar a partir de la una toda hacia fuera esfuerzo... sin importar tiempo o peso del cuerpo. Se describe como la máxima fuerza que uno es capaz de realizar. El músculo ejerce una tensión máxima para vencer una oposición muy grande.

La fuerza máxima se puede exhibir a través de tres tipos de acciones del músculo

La fuerza concéntrica ocurre cuando el músculo se acorta como supera resistencia, como cuando levanta un peso.

La fuerza excéntrica ocurre cuando el músculo alarga como rinde o procura superar una resistencia, como cuando controla un peso en la manera abajo.

La fuerza estática ocurre cuando el músculo contrae contra una resistencia inmóvil, o los contratos para prevenir el movimiento indeseado.

Fuerza absoluta

Es la posibilidad de reserva del sistema neuromuscular y que solo se produce con acciones externas (electro y estimulación) pero no voluntarias.

Fuerza velocidad

Capacidad neuromuscular para lograr altos índices de fuerza en el menor tiempo posible. Capacidad de vencer la fatiga, realizar un gran número de repeticiones de los movimientos o una ampliación prolongada de la fuerza en condiciones de contracción o una resistencia externa para un mejor desarrollo en el ejercicio. Se trata de realizar un movimiento de fuerza pero a máxima velocidad.

Fuerza resistencia

Capacidad de mantener índices de fuerza bastante altos durante el mayor tiempo posible. Capacidad de vencer la fatiga, realizar un gran número de

repeticiones de los movimientos o una aplicación prolongada de la fuerza en condiciones de contracción a una resistencia externa. Cuando hay que hacer un movimiento de fuerza una y otra vez durante bastante tiempo seguido.

6.6 Fundamentación

Principios del Entrenamiento.

Principio de sobrecarga (progresividad)

Involucra el hecho de que una vez que se carga el cuerpo, este reacciona haciendo modificaciones en sus funciones y estructuras las cuales le ayudan a responder al estrés. Si la carga se mantiene siempre igual (en un mismo volumen, intensidad y densidad), el cuerpo se adaptará por completo a ésta y ya no provocará pérdida de homeostasis. Por lo que el proceso de mejoría de la aptitud física se detendría. Para evitar esto, el principio de sobrecarga implica un aumento constante pero regulado de la carga para mantener una estimulación constante del proceso de adaptación. Es importante indicar que la carga puede ser positiva (esta provoca adaptaciones deseadas, es progresiva y se ajusta a las capacidades de respuesta del individuo) o negativa (la cual no es progresiva, provoca adaptaciones no deseadas o no se ajusta a las posibilidades del individuo, provocando fenómeno de sobreentrenamiento, donde las adaptaciones que el cuerpo está en capacidad de generar para responder a las demandas de la carga, no son suficientes y se produce un deterioro de éstas).

Métodos de entrenamiento

Los métodos para el desarrollo de la capacidad e la fuerza, se realizan por medio de vencer resistencias, que bien pueden ser aplicadas mediante

el propio peso corporal (autocarga). La forma de trabajo más generalizada es mediante series de repeticiones, con especificación de:

Intensidad

Número de repeticiones

Número de series

Y velocidad de ejecución del ejercicio

Método isométrico

Los entrenamientos isométricos fueron muy populares a mediados de la década de los 50 debido a la búsqueda de métodos económicos y eficaces para desarrollar la fuerza. La contracción estática o isométrica tiene como definición la forma de contracción muscular sin producción de movimiento.

Este tipo de entrenamiento puede ser más eficaz que los ejercicios dinámicos en aquellos casos en los que los ejercicios específicos requieren contracciones musculares de gran magnitud durante cierto período de tiempo para un movimiento o durante los estados iniciales de la rehabilitación de una lesión.

El conjunto de ejercicios estático-isométricos pueden ejecutarse a diario o en días alternos con una cantidad relativamente pequeña de repeticiones (hasta 15), siendo la duración de cada una de ellas de 6 hasta 12 segundos, con un desarrollo de la fuerza máxima y de 15 hasta 40 segundos, con un desarrollo de resistencia de fuerza.

Método Isotónico

Este método puede dividirse en función del tipo de contracción que tenga lugar. Así surge: el método isotónico concéntrico, basado en la ejecución

de acciones motoras insistiendo en el carácter concéntrico del trabajo y el método isotónicoexcéntrico, que prevé la ejecución de acciones motoras de carácter excéntrico con resistencia a las cargas.

La combinación de los regímenes de trabajo de carácter concéntrico y excéntrico de los músculos crea las condiciones para la realización de movimientos con una amplitud bastante grande, lo que constituye un factor positivo para la aparición y desarrollo de las capacidades de fuerza.

Método Isocinético

El método Isocinético estuvo muy de moda a finales de la década de los 60 y comienzos de los años 70, sobre todo en los EEUU. En esencia, este método comprende el empleo de un aparato isocinético el cual controla la velocidad de movimiento de forma que permite al gimnasta esfuerzos máximos o próximos a estos, prácticamente en cada fase del movimiento.

Ello hace posible que los músculos trabajen con una carga óptima en el recorrido de todo el diapasón de movimientos.

Métodos de contraste

Cada vez son más utilizados este tipo de métodos, caracterizados por la utilización de diferentes regímenes de contracción. Entre ellos, destaca el método búlgaro definido como un método concéntrico para el trabajo de fuerza en el que se alternan en una misma sesión cargas pesadas y ligeras a gran velocidad, buscando dos objetivos fisiológicos: utilizar una carga pesada o semipesada para obligar al músculo a que reclute muchas fibras y contrarrestarlo con una carga ligera, para que el músculo desarrolle la máxima velocidad.

Este contraste provoca que el músculo se desarrolle unos momentos con muchas fibras y otros momentos con pocas fibras pero a muy alta velocidad, lo que genera la adaptación neuromuscular.

En la actualidad, se considera que los índices de fuerza relativa son pronosticables, varían poco y se desarrollan con dificultad, en gran medida poseen carácter genético, de ahí su alto valor de pronóstico en la selección de talentos para la Gimnasia Artística.

Entre estos índices y el incremento de la maestría técnico-deportiva existe una estrecha interrelación, que conserva su valor en diferentes periodos evolutivos y es un criterio fiable y válido al determinar el nivel de perspectiva del gimnasta.

El índice integral de fuerza relativa, puede actuar en calidad de criterio unificado, que caracterice el desarrollo de la fuerza muscular en todas las etapas de preparación del gimnasta, desde la iniciación hasta la consecución de la categoría de Maestro del deporte.

La fuerza relativa representa una de las variables más relevantes de pronóstico del rendimiento deportivo a largo plazo en la etapa básica de selección en Gimnasia Artística.

6.7 Metodología (Modelo operativo)

La gimnasia es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en la fuerza.

Esto es debido al tipo de entrenamiento que se les está dando a los atletas, antes ellos no contaban con el adecuado equipo de entrenamiento, con los que se cuentan hoy, como son las salas de pesas (contra resistencia). En el cual se mejoraran las cualidades físicas como lo son la

fuerza, velocidad, resistencia muscular, potencia, para que el gimnasta tenga un mejor desempeño a la hora de competir.

La potencia es muy importante en el cual el deportista está en la obligación de vencer cargas y desplazarse en el menor tiempo posible. Con el entrenamiento contraresistencia procura que el atleta mejore esta cualidad física, se obtiene unas grandes ganancias de potencia, para poder tener un mejor logro a la hora de nadar, debido a que es una cualidad mixta (fuerza y velocidad), se dan grandes incrementos de fuerza si se trabaja a la debida intensidad, la cual está entre el 80%-100% de carga. Esto puede ser por control neural y la hipertrofia asociada con el tiempo de entrenamiento.

El entrenamiento contra resistencia mejora el incremento de la potencia y la fuerza muscular, por ende el rendimiento, debido a las adaptaciones musculares y nerviosas.

Se debe diseñar un buen programa y debe valorarse periódicamente y efectuar ajustes en el régimen de entrenamiento según las necesidades

Este tipo de entrenamiento trae consigo una serie de beneficios tanto psicológicos como físicos, ya que cuando la persona se sienta a gusto físicamente va llegar a rendir más en las competencias.

La iniciación de la técnica (propuesta metodológica)

Ejercicios de suelo.

Las posiciones básicas y los equilibrios.

Los elementos básicos y su progresión.

Pasos de danza.

Elementos acrobáticos de iniciación y encadenamientos.

Propuesta metodológica de progresión.

Ejercicios de Anillas, Paralelas, Barra fija y Asimétricas.

Las posiciones básicas en los cuatro aparatos.

Técnica general de la toma de impulso y de los balanceos.

Concepto de suspensión y apoyo. Las dominadas.

Elementos de iniciación y encadenamiento.

Propuesta metodológica de progresión.

Barra de equilibrios.

Fases del ejercicio (entrada, pasos-acrobacia y salidas).

Elementos de iniciación en barra baja y encadenamientos.

Progresión para entradas, salidas, saltos, giros y pasos.

Caballo con arcos.

El balanceo pendular y el trabajo circular.

Características técnicas que rigen los movimientos en este aparato.

Elementos de iniciación y encadenamientos.

Propuesta metodológica de progresión.

Salto.

Las fases del salto

Saltos básicos de inversión-desinversión.

Saltos básicos de volteo.

Propuesta metodológica de progresión.

6.8 Administración

Los entrenadores deberán informar a sus gimnastas sobre los beneficios del entrenamiento de la fuerza e incitarlos a ir a una sala de pesas.

Además se debe diseñar un plan acorde para tener una optimización de las cualidades físicas (fuerza, potencia, resistencia y velocidad) para obtener mejores resultados en rendimiento.

También se deberán ver que el plan de entrenamiento de la fuerza se complemente con un plan de campo que incluya fases de resistencia para poder optimizar al deportista.

6.9. Previsión de la evaluación

PALABRAS CLAVES:

Fuerza, entrenamiento, cualidades físicas, métodos, gimnasia artística.

Un aspecto a destacar tiene que ver con el sistema de evaluación o juicio deportivo. Mientras en otros contextos deportivos el rendimiento viene expresado en magnitudes físicas susceptibles de medir (segundos, metros,...) en la gimnasia artística el rendimiento debe traducirse en una puntuación mediante una serie de procesos complejos y con gran cantidad de variables que pueden distorsionar la fiabilidad y objetividad del juicio deportivo.

La observación del nivel de logro de los objetivos por parte de los deportistas, se realiza mediante una evaluación continua reflejada en test escrito, prácticas y trabajos de ampliación propuestos.

Examen individual de contenidos teóricos, así como aspectos organizativos, reglamento básico y origen de la Gimnasia artística.

Trabajo práctica de observación y corrección de la ejecución técnica.

Realización de elementos de gimnasia básica en todos los aparatos.

Trabajo de ampliación realizando propuestas de progresión para el aprendizaje de elementos gimnásticos.

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje de la Gimnasia Artística con atención a las características individuales y de contexto de las personas.

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicas, comportamentales y sociales, en la iniciación Gimnasia.

Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas de gimnasia inadecuadas.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para la práctica de la Gimnasia artística en cada una de sus etapas de aprendizaje.

Conocer de forma básica la gimnasia artística como deporte de competición. Así como su adaptación para la iniciación.

Realizar una propuesta metodológica de aprendizaje de los elementos básicos en los diferentes aparatos (Progresión de aprendizaje técnico).

BIBLIOGRAFÍA

- Abaurrea, L. (2000) - Iniciación a la gimnasia artística.- Paidotribo. Barcelona.
- Abaurrea, L. Iniciación a la Gimnasia Artística. Edición Digital consultable en <http://www.abaurrea.org>
- Acrobáticas en el ámbito educativo.- El placer de aprender. INDE. Zaragoza.
- Brian Hayhurst. Gimnasia artística. Barcelona, Parramón, 1983. [ISBN 84-342-0326-X](#)
- Brian Hayhurst. *Gimnasia artística*. Barcelona, Parramón, 1983. [ISBN 84-342-0326-X](#)
- Brozas, M^a P., Pedraz, M.V. (1999) - Actividades acrobáticas grupales y
- Carvajal, N., Rauseo, R. y Rico, H. (1988). Educación Física de Educación
- Creatividad.- Gymnos.- Madrid.
- Estapé, E., López, M., Grande, I. (1999) - Las habilidades gimnásticas y
- García Sánchez, J. I. (1999) - Acrogimnasia.- Recursos educativos. ECIR.
- Jordi Huguet y Parellada. Colección deporte 92. Gimnasia. Barcelona, 1989. [ISBN 84-87254-15-2](#)
- Jordi Huguet y Parellada. *Colección deporte 92. Gimnasia*. Barcelona, 1989. [ISBN 84-87254-15-2](#)
- Manno R. Entrenamiento y Enseñanza. En: Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. 1990 2 Edición Cap.2 Tomado de: Gutiérrez, D. y Sira, O. (1986). Educación Física. 1 y 2 Nociones Fundamentales, Educación Básica. Venezuela: Editorial Lareense, C.A.

ANEXOS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS ENCUESTA DIRIGIDA A DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Esta encuesta va dirigida a la disciplina de Gimnasia Artística, la información será tratada confidencialmente, responda con sinceridad y responsabilidad agradeciéndolo de ante mano.

Lea detenidamente y conteste sin tachones ni borrones:

1. ¿Le gustaría practicar la Gimnasia Artística dentro de un entrenamiento riguroso?

Si () No () Tal vez ()

2. ¿Tu comunicación con tu entrenador es?

Buena () Mala () Regular ()

3. Realiza usted los ejercicios bajo presión rigurosamente?

Si () NO () Tal vez ()

4. ¿Cuántas horas al día te gustaría entrenar?

1 Hora () 2 Hora () 4 Horas () Ninguna ()

5. ¿Tu entrenador te da una explicación antes de realizar los ejercicios?

Si () No () A veces ()

6. ¿Has competido alguna vez en Gimnasia Artística?

Si () No ()

7. ¿Te desanima los ejercicios que se deben realizar con mayor fuerza, flexibilidad o resistencia?

Si () NO ()

8. ¿Tu entrenador planifica las clases antes de empezar?

Si () No ()

9. ¿Los tipos de entrenamiento que practicas en el gimnasio son?

Suave () Flexible () Riguroso ()

10. ¿Tu entrenador de motiva cuando los entrenamientos son fuertes?

Si () No () A veces ()

ENCUESTA DIRIGIDA A ENTRENADORES DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Esta encuesta va dirigida a la disciplina de Gimnasia Artística, la información será tratada confidencialmente, responda con sinceridad y responsabilidad agradeciéndolo de ante mano.

1.- ¿Cómo es la comunicación con sus deportistas?

BUENA

MALA

REGULAR

2.- ¿Usted planifica las clases antes de empezar?

SI

NO

A VECES

3.- ¿Cuántas horas al día les entrena a sus deportistas?

1 HORA

2 HORAS

4 HORAS

NINGUNA

4.- ¿Qué tipo de entrenamiento practica con sus deportistas?

SUAVE

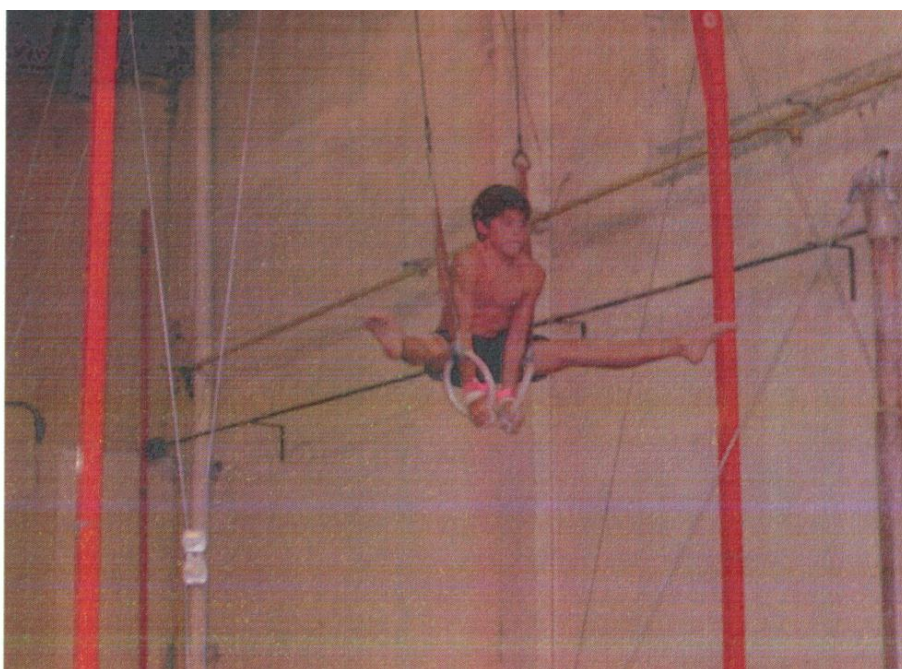
FLEXIBLE

RIGUROSO

Gracias por su colaboración

ANEXO II

La gráfica muestra a un niño realizando mantención en ángulo, en las anillas.



ANEXO III

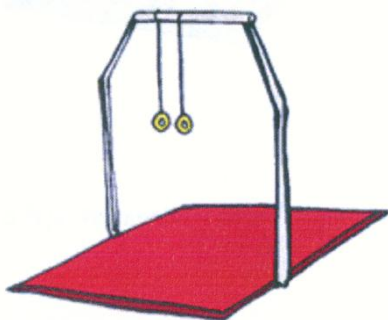
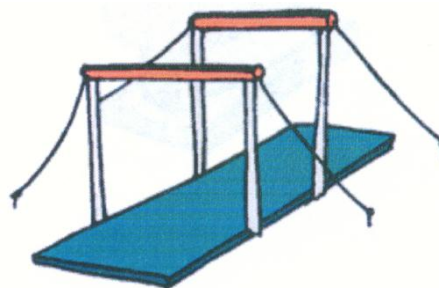
La gráfica muestra al equipo completo de gimnasia de preselección.



ANEXO IV

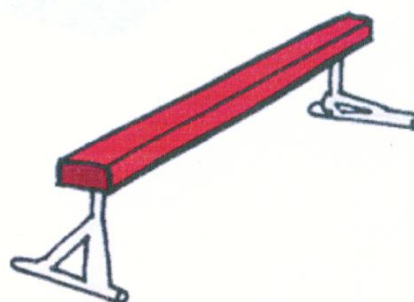
Aparatos y accesorios gimnásticos para la práctica y competencia de gimnasia artística femenina y masculina.

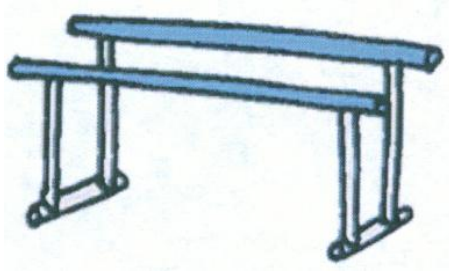
Barras asimétricas



Anillas

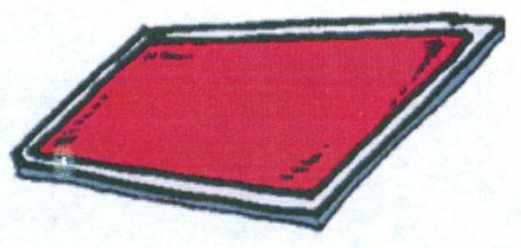
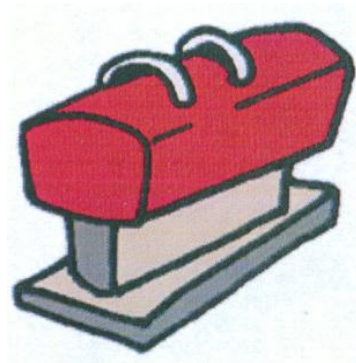
Riel de equilibrio





Paralelas

Potro con arzones



Tapete

Barra fija, trampolín
y potro

