

36

Fecha de presentación: enero, 2017

Fecha de aceptación: febrero, 2017

Fecha de publicación: abril, 2017

PROPUESTA DE EJERCICIOS

PARA MEJORAR ELEMENTOS DE DIFICULTAD DE LA FUERZA ESTÁTICA EN GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA

PROPOSAL OF EXERCISES TO IMPROVE STATIC STRENGTH DIFFICULT ELEMENTS OF SPORT AEROBIC GYMNASTICS

MSc. Grisel de la Caridad Navarro Soto¹

E-mail: gnavarro@ucf.edu.cu

MSc. Olga Lidia Carballosa Manresa¹

E-mail: ocarballosa@ucf.edu.cu

Lic. Dayney Monzón Cárdenas²

¹ Universidad de Cienfuegos. Cuba.

² Combinado deportivo #1. Dirección municipal de deportes. Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Navarro Soto, G. C., Carballosa Manresa, O. L., & Monzón Cárdenas, D. (2017). Propuesta de ejercicios para mejorar los elementos de dificultad de la fuerza estática en las alumnas de la Gimnasia Aerobia Deportiva. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 267-270. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

RESUMEN

La propuesta de ejercicios para mejorar los elementos de dificultad de la fuerza estática en la Gimnasia Aerobia Deportiva, se realiza porque existen deficiencias que incide en la calidad de los festivales de esta disciplina. Para resolver esta problemática se plantea como objetivo de investigación, diseñar ejercicios para desarrollar la fuerza estática en las alumnas de 10 - 11 años en la ENU José Gregorio Martínez, del municipio Cienfuegos. Se utiliza el análisis documental, la entrevista, criterio de especialistas y medición. Al evaluar los tres elementos de dificultad de la fuerza estática en las alumnas se determinó que no logran obtener la categoría de bien. La selección de los ejercicios se hizo a partir de sus características y teniendo en cuenta las deficiencias detectadas en los resultados de la medición.

Palabras clave: Ejercicios, elemento de dificultad, fuerza estática.

ABSTRACT

The proposal of exercise to improve static strength difficult elements of sport aerobic gymnastics was carried out starting from existing deficiencies in these difficult elements in the students, which impact the execution of festivals of Aerobic Gymnastics. To solve this problem, it is proposed as a research objective, to design exercises to develop the static force in the students of 10 - 11 years in the ENU José Gregorio Martínez, municipality of Cienfuegos. Documentary analysis, interview, specialist judgment and measurement are used. When evaluating the three elements of static strength difficulty in the students it was determined that they fail to obtain the category of good. The selection of exercises was made based on their characteristics and taking into account the deficiencies detected in measurement results.

Keywords: Exercises, element of difficulty, static strength difficult.

INTRODUCCIÓN

En la Gimnasia Aerobia Deportiva a nivel mundial las categorías que se compiten son la individual femenina y masculina, las parejas mixtas, los tríos y sextetos, pero en Cuba además de estas, se compiten en la modalidad de grupo de 10 a 12 atletas. Según el Código de Puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia, los patrones de movimientos aeróbicos, los elementos de dificultad, transiciones, enlaces y cargadas, deben ser variados y trabajar los tres niveles, piso, superficie y aire y mostrar creatividad. Se ejecutan al ritmo de la música seleccionada, demostrando fuerza, potencia, explosividad y amplitud.

Los elementos de dificultad son ejercicios técnicos básicos de alto grado. La ejecución de estos se basa en la habilidad técnica del competidor cuando los ejecuta. Además, brindan belleza, entretenimiento al público para el cual se realizan estas actividades y desarrollan las capacidades físicas de los alumnos. Estos están repartidos en las 4 familias de los componentes de la Gimnasia Aerobia Deportiva. La familia de los componentes se divide en cuatro grupos:

Grupo A: Fuerza dinámica.

Grupo B: Fuerza estática.

Grupo C: Saltos y giros.

Grupo D: Flexibilidad y equilibrio.

De los cuatro de Gimnasia Aerobia Deportiva, se estudian los relacionados con el Grupo B (Fuerza estática). Estos elementos deben demostrar fuerza isométrica y mantenerse en dos segundos. En caso de giros en soportes, debe mantenerse dos segundos, al principio, durante el giro o al final. Durante toda la habilidad el cuerpo debe estar totalmente soportado por uno o dos brazos, los pies y las caderas no deben tocar el suelo.

En Cienfuegos la Gimnasia Aerobia Deportiva tuvo sus primeros inicios por los años 1990 y 1991 por un proyecto en la Universidad Carlos Rafael Rodríguez, dirigido por profesores de Cultura Física e integrado por un grupo de estudiantes femeninos; participaron en el evento nacional, aunque no alcanzaron la clasificación ya que la región central era la más fuerte en ese entonces, para el año 1994 comenzaron a incrementarse los varones en el equipo.

DESARROLLO

Se les aplicó una entrevista a los metodólogos de la Actividad Física que forman parte de los jurados en los festivales del municipio, pues tienen dominio del Código de

Puntuaciones que establece la Federación Internacional de Gimnasia y ostentan categoría de Juez Nacional.

Los mismos plantearon que en la Gimnasia Aerobia Deportiva la familia de mayores dificultades en competencias y festivales es la del grupo B, existen deficiencias en cuanto a las técnicas de ejecución y sus principales deficiencias son: no sostienen los dos segundos establecidos; falta de amplitud y de ejecución en la limpieza de las piernas estiradas y punteadas; existe desconocimiento en el aprendizaje; hay falta de preparación física en esta capacidad y de ejercicios para enseñar los elementos de dificultad de la fuerza estática.

En la medición Straddle support y en L Support ninguna alumna obtuvo la categoría de B; obtuvieron la categoría R, 3 alumnas para un 30% y 7 fueron evaluadas de M, para el 70%. En la Straddle V Support ninguna alumna obtuvo la categoría de B; ninguna la categoría de R y 10 fueron evaluadas de M que representa un 100%. Ninguna logra obtener la categoría de bien en los tres elementos de dificultad. Esto demuestra que existen deficiencias en la realización de los elementos de dificultad de la fuerza estática en las rutinas de la Gimnasia Aerobia Deportiva específicamente; fueron tomados como indicadores: Straddle support, L Support y Straddle V Support.

Propuesta de ejercicios para mejorar los elementos de dificultad de la fuerza estática

Los ejercicios seleccionados quedan estructurados de la siguiente manera: nombre, medios, organización, desarrollo, orientaciones metodológicas, métodos, dosificación de las cargas. Los métodos que se utilizaron en los ejercicios fueron el explicativo, demostrativo, repetición y global. La dosificación de las cargas fue de 3 frecuencias semanales con 2 horas clases.

Ejercicio # 1. Transporta tu peso.

Medios. Pomos de arena de 1 Kg.

Organización. El grupo de alumnas está formado en hileras detrás de una línea de salida.

Desarrollo. A la señal del profesor salen corriendo las primeras alumnas hasta una distancia de 20 metros, se encuentran un primer círculo con 4 pomos de arenas y transportan de 2 en 2 los pomos hacia el segundo círculo, el cual está a una separación de 5 metros del primero. Regresan caminando y se incorporan detrás de la última alumna de la hilera, dan salida a la próxima compañera.

Orientaciones metodológicas. El profesor observa si ejecutan correctamente la actividad, hace énfasis en la transportación de los objetos de 2 en 2 y la carrera.

Ejercicio # 2. El cangrejo y el canguro.

Medios. Objetos pequeños.

El grupo está formado en hileras detrás de una línea de salida. Desde la posición inicial en forma de cangrejo, a la señal del profesor realizan el ejercicio las primeras alumnas hasta una distancia de 10 metros, se encuentran 3 objetos pequeños (de 30 cm de altura), uno detrás de otro a una separación de 1 metro entre ellos y saltan por encima de los objetos. Luego regresan caminando y se incorporan detrás de la última alumna de la hilera, dan salida a la próxima compañera.

El profesor observa si ejecutan correctamente la actividad, hace énfasis en el trabajo de los hombros y en la flexión de la articulación de la rodilla en el aterrizaje de los saltos.

Ejercicio # 3. Flexión y extensión de los brazos al frente.

Medios. Pomos de arena de 1 Kg.

El grupo está disperso en un área limitada. A la señal del profesor las alumnas individualmente desde la posición inicial de parado con los brazos estirados al frente, realizan flexión de los brazos al pecho y la extensión al frente de 6 a 10 repeticiones. Regresan a la posición inicial manteniendo los brazos extendidos de 6 a 10 segundos. (Realizar 3 tandas).

El profesor vela porque las alumnas realicen correctamente la actividad, hace énfasis en la flexión y extensión de los brazos al frente sin perder la postura.

Ejercicio # 4. Flexión y extensión de los brazos lateral.

Medios. Pomos de arena de 1 Kg

El grupo está formado disperso en un área limitada. A la señal del profesor las alumnas individualmente desde la posición inicial, paradas con los brazos estirados lateralmente, realizan flexión de los brazos hacia los hombros y la extensión nuevamente de 6 a 10 repeticiones. Regresan a la posición inicial manteniendo los brazos extendidos de 6 a 10 segundos. (Realizar 3 tandas)

El profesor vela porque las alumnas realicen correctamente la actividad, hace énfasis en la flexión y extensión de los brazos lateralmente sin perder la postura.

Ejercicio # 5. Acostado decúbito supino, realizar flexión y extensión de las piernas

Medios. Toallas.

El grupo está formado disperso en un área limitada. A la señal del profesor las alumnas individualmente, desde la posición inicial acostado decúbito supino sobre una toalla, con los brazos al lado del cuerpo, flexionan las piernas hacia las caderas y luego las extenderán a una separación de 10 cm aproximadamente del suelo (de 6 a 10 repeticiones). Luego mantendrán las piernas extendidas de 6 a 10 segundos. (Realizar 3 tandas).

El profesor vela porque las alumnas realicen correctamente la actividad en cada repetición manteniendo la postura.

Ejercicio # 6. Acostado de cubito supino, elevan ambas piernas, bajando y subiendo una pierna.

Medios. Toallas.

El grupo está formado disperso en un área limitada. Desde la posición inicial acostado de cubito supino sobre una toalla con los brazos al lado del cuerpo, a la señal del profesor las alumnas individualmente elevan ambas piernas alineándolas con las caderas, bajan una pierna a una separación de 10 cm aproximadamente del suelo y luego la subirán. (De 6 a 10 repeticiones) Repiten el ejercicio con la pierna contraria. (Realizar 3 tandas).

El profesor vela porque las alumnas realicen correctamente la actividad en cada repetición manteniendo la postura.

Ejercicio # 7. Desde posición de sentado mantener piernas semiflexionadas, sostener balón.

Medios. Toallas, balones.

El grupo está formado disperso en un área limitada. A la señal del profesor las alumnas individualmente desde la posición inicial de sentado llevan el tronco hacia atrás, separado a 30 cm aproximadamente del suelo manteniendo la columna vertebral recta, con las piernas semiflexionadas, sostienen un balón entre las mismas y separadas a una altura de 20 cm aproximadamente del suelo con los brazos extendidos al lado del cuerpo, mantienen la posición de 6 a 10 segundos. (Realizar 3 tandas).

El profesor vela porque las alumnas realicen correctamente la actividad en cada repetición manteniendo la postura.

Ejercicio # 8. Abdominal en L.

El grupo de alumnas está formado disperso en un área limitada. Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y unidas, con ambas manos apoyadas en el suelo, próximas a las rodillas. A la señal del profesor las alumnas individualmente deben elevar y bajar las piernas sin tocar el suelo a una separación de 10 cm aproximadamente. (Realizar 3 tandas de 6 a 10 repeticiones).

El profesor vela porque las alumnas mantengan la postura correcta en la repetición del ejercicio.

Ejercicio # 9. La Straddle support

El grupo está formado disperso en un área limitada. Desde la posición de sentado en straddle, el cuerpo soportado por ambos brazos, con ambas manos colocadas enfrente del cuerpo y en contacto con el suelo, las caderas flexionadas y las piernas abiertas (90° mínimo) paralelas al suelo. Las alumnas deben mantener el elemento de dificultad de 6 a 10 segundos con y sin la ayuda del profesor. (3 tandas)

El profesor vela porque las alumnas mantengan el elemento de dificultad correctamente.

Ejercicio # 10. L Support

El grupo está formado disperso en un área limitada. Desde la posición de sentado con las piernas juntas y estiradas, las manos colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas y en contacto con el suelo. El cuerpo soportado por ambas manos y las caderas flexionadas con las piernas paralelas al suelo. Las alumnas deben mantener el elemento de dificultad de 6 a 10 segundos con y sin la ayuda del profesor. (3 tandas)

El profesor vela porque las alumnas mantengan el elemento correctamente.

Ejercicio # 11. La Straddle V Support.

El grupo está formado disperso en un área limitada. Desde la posición de sentado con piernas juntas, ambas manos colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas y el cuerpo soportado por ambos brazos en contacto con el suelo. Las caderas están flexionadas y las piernas adoptan la posición de straddle (90° o más) levantadas vertical cercanas al pecho (Straddle V Support). Las alumnas deben mantener el elemento de dificultad de 6 a 10 segundos con y sin la ayuda del profesor. (3 tandas).

El profesor vela porque las alumnas mantengan el elemento correctamente con y sin su apoyo.

Ejercicio # 12 ¿Quién lanza más lejos?

Medios. Pelotas medicinales.

El grupo está formado en filas detrás de una línea de salida. A la señal del profesor las alumnas individualmente desde la posición inicial de parado, dan un paso en la dirección del lanzamiento y con una pelota medicinal de ½ Kg o 1 kg realizan el lanzamiento por encima del hombro a la mayor distancia que pueda.

El profesor vela porque las alumnas realicen el lanzamiento por encima del hombro.

Ejercicio # 13. Pase por encima de la cabeza.

Medios. Pelotas de baloncesto.

El grupo está formado en 2 o más filas, una frente a la otra detrás de una línea de salida. A la señal del profesor las alumnas individualmente desde la posición inicial de parado, dan un paso en la dirección del lanzamiento y con los brazos por encima de la cabeza, sujetando un balón, realizan el lanzamiento del balón hacia la alumna que se encuentra al frente y viceversa. Realizar de 6 a 10 repeticiones.

El profesor vela porque las alumnas realicen el lanzamiento por encima de la cabeza.

Teniendo en cuenta los indicadores declarados anteriormente se seleccionaron 11 especialistas en Gimnasia Aerobia Deportiva y poseen 13 años de experiencia en la profesión, el 100 % es Licenciado en Cultura Física, de ellos 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, todos

laboran en el organismo Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER).

En la encuesta aplicada a los especialistas se les solicita que evalúen los indicadores y se argumentan a continuación:

Cuando se pregunta acerca de la posibilidad de insertar la propuesta de ejercicios, el 81,8 % la evalúa de 5 puntos y el 18,2 % de 4 puntos. Declaran que reúnen las características y condiciones para llevarlos a la práctica. En el indicador estructura de la propuesta de ejercicios el 90,9 % lo evalúa de 5 puntos y un 9.1 % de 4 puntos, poseen la estructura que se exige, con su correcta explicación. El 100 % plantea que la propuesta de ejercicios responde a los objetivos de la investigación.

La propuesta de ejercicios puede ser aplicable con esa estructura, se puede realizar, ejecutar y los resultados pueden ser satisfactorios. Además, es importante para la escuela por la significación práctica que representa. Se sugiere incluirla en la preparación metodológica para el próximo curso y ponerla en práctica lo más rápido posible.

CONCLUSIONES

La propuesta de ejercicios desarrolla la correcta ejecución de los elementos de dificultad de la fuerza estática de la Gimnasia Aerobia Deportiva, está dirigida a las alumnas de 10 - 11 años de la ENU José Gregorio Martínez, del Municipio Cienfuegos. El criterio especialista demostró que la propuesta de ejercicios es aplicable, viable y relevante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albaladejo, L. (2000). Aeróbic. Madrid: Gymnos.
- Charola, A. C. (1983). Aerobic Deportivo. Madrid.: Gymnos.
- Navarro Eng, D. (1983). La gimnasia básica para la mujer. La Habana: Pueblo y Educación.
- República de Cuba. Ministerio de Educación. (2001). Programa de Educación Física y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de 2do ciclo. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (1989). Teoría y Metodología de la Educación Física. Tomo 1. La Habana: Pueblo y Educación.
- Zatsiorski, V., & Donnskoi, D. (1988). Metrología de los ejercicios físicos. Moscú: Raduga.