

Trabajo de Diploma para optar por el título de licenciado en

Cultura Física

Conjunto de ejercicios para la flexibilidad en la gimnasia rítmica de la iniciación deportiva

Autor: Carlos Rodríguez Carballosa

Tutor: MSc. Marielis Martínez Aguilar

Curso: 2023
Año 64 de la Revolución

Resumen

El conjunto de ejercicios de entrenamiento que representan este estudio, tiene un proceder metodológico para mejorar la flexibilidad en gimnastas de la iniciación deportiva. Participaron en el estudio investigativo seis gimnastas de la iniciación deportiva y dos entrenadoras, responsabilizadas con la dirección y evaluación del entrenamiento. Se utilizó un proceder científico descriptivo, proveniente de disímiles criterios constatados por las entrenadoras del combinado deportivo "Micro cuatro" en Santiago de Cuba, y metodóloga provincial, así como las observaciones a unidades de entrenamientos y valoración de los documentos planificados, proyectados para las gimnastas objeto de estudio. Fueron obtenidas mediante la aplicación de métodos y técnicas investigativas, informaciones relevantes sobre cuya base se sustentó la postura correcta, para la elaboración del procedimiento metodológico en la corrección del elemento técnico Split.

Palabras claves:

Split: es una posición física en la cual las piernas están alineadas (son colineales) una con la otra y están extendidas en direcciones opuestas formando entre ellas un ángulo de 180° o incluso más (oversplit).

Índice	Pág.
I. Introducción.	1
II. Capítulo I.	20
III. Capítulo II.	32
IV. Bibliografía	33
VI. Conclusiones	34
VII. Recomendaciones	35
VIII. Anexos	36 - 38

Introducción

Sin lugar a duda dentro del cúmulo de aportes de las civilizaciones antiguas y en especial de los descendientes de Helades (Grecia), son los Juegos Olímpicos antiguos (776 a.n.e hasta 393 n.e, en homenaje a Zeus) la expresión más acabada del amor al arte, la cultura física y a la vida en sí misma: Constituyen una muestra del desarrollo de la unidad, la confraternidad y la nobleza como sostén de las actividades físicas; son de las más grandes realizaciones del intelecto y el organismo humano persiguiendo un objetivo bien delimitado.

La gimnasia es uno de los deportes más antiguos de la historia. Su nombre viene del griego gimnós, que significa desnudo ya que en aquel entonces los atletas competían sin ninguna indumentaria. Entrenaban principalmente la fuerza, el equilibrio, el control, la flexibilidad, la agilidad y la resistencia.

La gimnasia puede desarrollarse de forma recreativa o a modo de competencia, buscando propiciar el desarrollo, el fortalecimiento y la flexibilidad del cuerpo a través de diversas rutinas de ejercicios físicos.

Zinaida Verbova en la Unión Soviética es la primera en considerar la existencia de una Gimnasia Artística como deporte para la mujer. A consecuencia de esto, en 1934 crea la primera cátedra de Ejercicios Artísticos en el Instituto Superior de Cultura Física de Leningrado

La gimnasia moderna reglamentada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática, gimnasia para todos.

Existen otros tipos de gimnasia no competitivos que no son reconocidos por la Federación Internacional de Gimnasia, entre los que se encuentran los siguientes: Aerobic, Fitness, Gimnasia Sueca, Gimnasia terapéutica, Gimnasia correctiva, Calistenia, Body combat, Zumba, Crossfit, Body pump, Gimnasia militar.

Entre los pioneros del movimiento de gimnasia, un nombre digno de mención es el del alemán Friedrich Ludwig, J. (1852), quien fue el primero en establecer las bases y un

conjunto de reglas para el ejercicio en grupo. Así fue como nacieron los principios organizados de la gimnasia.

La potencia mundial en este deporte es Rusia, con 168 títulos mundiales y 336 medallas en total. El segundo puesto corresponde a Bulgaria, con 69 títulos y 181 medallas y el tercero a Ucrania con 25 títulos y 90 medallas.

La gimnasta más exitosa de todos los tiempos es la soviética Yevguéniya Kanaeva, al contar en su palmarés con dos oros olímpicos ([Pekín 2008](#) y [Londres 2012](#)) y haber sido 17 veces campeona del mundo y 13 veces campeona de Europa. En diciembre de 2012 Kanaeva anunció su retirada y fue nombrada Vicepresidenta de la Federación rusa de gimnasia rítmica.

La Gimnasia Rítmica llega a Cuba después del triunfo de la Revolución, se inicia su trabajo en 1964 a través de la técnica checoslovaca Jarmila Slezakova, con la cual se instrumentan una serie de cursos donde todas las profesoras de Educación Física del país participan. La creación e inauguración de la Escuela Nacional de Gimnasia en la Habana, el primero de Mayo de 1968, se dio gracias al licenciado y comisionado nacional de gimnasia Luis de Pablo Darnas y a Alberto Pedro Pons Bengochea, quien fue el entrenador más destacado. La llegada de la gimnasia a la isla estuvo influenciada por soviéticos y búlgaros.

El gran aporte de la escuela Nacional de Gimnasia De Cuba, fue que sus atletas asistieran a los Juegos Olímpicos de México 1968. Además desde 1970 hasta el año 2004, los participantes de la escuela obtuvieron el primer lugar en todos los campeonatos Centroamericanos y a partir de 1971 hasta 2004, ganaron el primer lugar en todos los campeonatos Panamericanos. Otros resultados significativos son.

Los diez títulos de "Gimnastas de Clase Mundial" obtenidos en competencias mundiales son desde 1977 hasta 1998. (Aida Hernández, Caridad Pérez, Mirtha Echavarría, Lourdes Medina por dos ocasiones, Thalía Fung, Roxana Meriño, Yamilé Sotolongo, Yasleidis Rodríguez, Yordania Corrales).

La primera campeona centroamericana de todos los tiempos de la Gimnasia Rítmica es la cubana Yordania Corrales Camacho, en su desempeño como atleta y como entrenadora ha obtenido excelentes resultados. En sus tiempos de deportista activa logró obtener el título de la Reina de América de la Gimnasia Rítmica por ser:

Campeona panamericana tres veces, clasificación de los juegos olímpicos de Atlanta 1996, entre otras distinciones. **Yulix Cuevas Masó gimnasta santiaguera es bicampeona panamericana de gimnasia rítmica, en La Habana 1991 y Mar del Plata 1995.**

Una de las figuras más importantes de la gimnasia rítmica en Cuba es María Magdalena, atleta que se mantuvo durante 10 años como capitana de la selección nacional, descollando por sus lauros y el férreo dominio logrado en todas las especialidades.

La disciplina de rítmica es una de las más conocidas, entre otras cosas por formar parte de los Juegos Olímpicos de Verano.

El mérito de la invención de esta disciplina corresponde al educador sueco Per Henrik Ling, que desarrolló un sistema de ejercicios. El sistema de Ling se centraba en la combinación armoniosa del movimiento físico y la música, lo que sentó las bases para el desarrollo de la gimnasia rítmica.

Algunos autores señalan que su nacimiento se debe también al que hacer como músico, autor y profesor durante los años 1903 al 1910 de Emilio Jacques Dalcroze (1865-1950), el cual inventó lo que se llamó "Euritmia" y posteriormente gimnasia rítmica. Se trataba de un original método que consistía en desarrollar la sensibilidad musical de los estudiantes a través de movimientos naturales del cuerpo. Al igual que otras disciplinas de la gimnasia, tiene sus antecedentes en los estudios de Rousseau y en otros movimientos y sistemas gimnásticos que surgen con diversos fines, en Europa Occidental el siglo XVIII.

Surge en la década de los años 30 en la Unión Soviética comienza y empiezan en Alemania a introducirse los aparatos que hoy conocemos. Zinaida Verbova en la Unión Soviética es la primera en considerar la existencia de una Gimnasia Artística como deporte para la mujer. A consecuencia de esto, en 1934 crea la primera cátedra de Ejercicios Artísticos en el Instituto Superior de Cultura Física de Leningrado

Posteriormente el alemán Rudolf, B. (1881) alumno de Dalcroze, crea un sistema de gimnasia expresiva, donde lo más importante era la fluidez del movimiento y su carácter natural e integral.

Muchos fueron los seguidores de estos movimientos pero no se consideraba la actividad como deporte, sino como un sistema mediante el cual podrían mejorar las capacidades

físicas, desarrollar el sentido del ritmo y los músculos, así como expresar los diversos estados emocionales.

La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones, en las que las gimnastas se acompañan de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

En la gimnasia rítmica, el atleta debe desarrollar un montaje manteniendo el ritmo de sus movimientos. El gimnasta tiene que mostrar su técnica y satisfacer los requerimientos estéticos del jurado. Por lo general las competiciones de gimnasia rítmica consisten en pruebas de entre 75 y 150 segundos (según sean individuales o grupales), en las cuales los participantes deben desplegar sus rutinas sobre un tapiz. Además de estar presente en los juegos olímpicos, la disciplina cuenta con su propia Copa del Mundo y su campeonato Mundial.

La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación de música, teatral y técnica, que transmite principalmente satisfacción estética a los espectadores. Practicada principalmente por mujeres, en los últimos años está aumentando el número de practicantes hombres.

Numerosos especialistas del tema plantean que lo ideal es que la gimnasia rítmica empiece a practicarse entre los 4 y los 6 años, debido al estado de las diferentes capacidades físicas y cognitivas que presentan las pequeñas, además es cuando estas comienzan a tener más control de sus cuerpos, antes de esta edad se recomienda practicar actividades como la psicomotricidad, que favorecen su coordinación y su desarrollo en distintos ámbitos.

O´Farril, A. (1991) expresa. La formación de una gimnasta hasta el logro de los más altos niveles competitivos se desarrolla durante los 8 a 10 años. El dominio de los elementos básicos del deporte debe ocurrir antes de los 12 años, cuando la gimnasta tiene su mayor posibilidad de desarrollar las capacidades coordinativas; esto constituye una de las premisas para la asimilación de las acciones deportivas de este deporte.

De ahí que la gimnasta comience la práctica de la Gimnasia Rítmica a los 6 años de edad aproximadamente recibiendo desde ese momento contenido especial de ese deporte por lo cual esta disciplina se clasifica como deporte de especialización temprana.

La Gimnasia Rítmica, como deporte de coordinación y arte competitivo, se caracteriza por altos niveles de coordinación compleja, como base de su especialización; el nivel técnico que se requiere es muy alto y los ejercicios de desarrollo físico general y especial se presentan como premisa para el fortalecimiento de las diversas capacidades físicas que permiten crear y acelerar el proceso de aprendizaje y fijación de las diferentes técnicas de movimientos.

La Gimnasia Rítmica en edades tempranas tiene gran importancia ya que en la salud ayuda a los niños a ser físicamente activos y también a mantenerse en forma, además los enseña cómo vivir un estilo de vida saludable y a participar en el deporte a medida que crecen.

Mejora la condición física y sobre todo la flexibilidad: Se trata de una disciplina que requiere de movimientos difíciles, que ponen a prueba la elasticidad de los niños, además previene que esta disminuya con el paso de los años. Asimismo la estabilidad que demanda hace que los músculos se fortalezcan.

Ayuda a incrementar la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la agilidad, la coordinación y el balance; estos elementos si se trabajan durante la infancia ayudan demasiado a estilizar el cuerpo en el futuro.

Existe la creencia de que la gimnasia no solo brinda habilidades físicas, sino también cognitivas: cuando se practica una disciplina deportiva, sobre todo a temprana edad, se activan más y mejor ciertas áreas del cerebro, por una sencilla razón: se comienzan a hacer actividades que el cuerpo nunca había realizado antes. Además, es importante mencionar que la gimnasia no solo requiere que los niños usen ambos hemisferios del cerebro de forma separada, pues también involucra su uso simultáneo, lo que, obviamente incrementa la habilidad cerebral de los pequeños.

Incentiva la felicidad: La felicidad es la causa de una buena autoestima y seguridad en uno mismo, la gimnasia es ideal para generar esos elementos, sean excelentes o no en este deporte, ten por seguro que se divierten en demasía. Ayuda a la formación de buenos hábitos y motiva a los niños a tener un buen aspecto estético.

Dentro de los beneficios fundamentales de la gimnasia rítmica están:

- Favorece la flexibilidad, -Fortalece huesos y músculos.
- Aumenta la resistencia, Aumenta la potencia de salto
- Mejora la coordinación.
- Ayuda a controlar el peso.
- Reduce el riesgo de enfermedades.
- Mejora el estado de ánimo.
- Gracias a la gimnasia rítmica, los niños podrán trabajar y desarrollar el sentido musical, el sentido de la armonía y la estética.

Existen algunas de las reglas fundamentales de la gimnasia rítmica como:

- El aparato debe estar siempre en movimiento
- El ejercicio debe finalizar en el momento exacto en el que acaba la música con la que acompaña la ejecución
- El grado de dificultad se debe presentar en el aparato, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.

En la Gimnasia Rítmica, a la hora de puntuar se hace sobre un máximo de 20 puntos, donde se puntúan dos dimensiones del ejercicio, **la ejecución y la dificultad:**

- La ejecución: parte de 10 puntos y se va descontando cualquier falta o error cometido.
- La dificultad: parte de cero puntos y se van sumando los distintos elementos de dificultad realizados en el ejercicio.

Para lograr una mayor puntuación, la ejecución de cada uno de las habilidades motrices debe caracterizarse entre otros aspectos, por su limpieza, belleza, elegancia, armonía y fluidez, demostrando además en cada momento buen dominio de la técnica, para lo que es necesario que las atletas hayan logrado entre otros factores, un óptimo desarrollo de las capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia y principalmente de la flexibilidad.

Es muy importante desde edades tempranas desarrollar las capacidades físicas para crear las bases de un buen equilibrio entre las técnicas aplicadas en las competencias. Una de las capacidades que rectoran este deporte es la flexibilidad, ya que responde estrechamente a la mayoría de los elementos técnicos básicos y utilizados en competencias.

En visitas a clases realizadas en el combinado deportivo de “Micro cuatro”, pudimos observar que las alumnas de gimnasia rítmica de la iniciación deportiva presentan un insuficiente desarrollo de la capacidad física flexibilidad evidenciándose en la incorrecta ejecución del elemento técnico Split.

Por lo antes planteado nos dimos a la tarea de realizar un diagnóstico inicial (Prueba Técnica del Split) a las gimnastas de la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 con el objetivo de conocer el estado actual en que se encontraban, la cual constató que a pesar que en el programa de enseñanza existen ejercicios para el desarrollo de la capacidad física flexibilidad, estos todavía son insuficientes, declarando la siguiente **situación problemática** pobre desarrollo en la capacidad física flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva, lo que trae como consecuencia la obtención de bajas puntuaciones y una mala ubicación en los eventos competitivos. Lo cual nos condujo a **Las principales insuficiencias:**

- Flexionan las piernas durante la ejecución del Split.
- Incorrecta colocación de la cadera y hombros (no cuadrados al frente) durante la ejecución del Split
- Incorrecta colocación del Tronco (flexionado) durante la ejecución del Split.
- No existe un contacto directo entre la parte inferior de la pelvis (sínfisis púbica) y el piso, lo cual impide lograr un ángulo de 180° entre las piernas.
- Dirigen la cabeza y la vista hacia un lado o hacia abajo.

Por lo que nos planteamos el siguiente **problema científico:**

¿Cómo mejorar la flexibilidad en las gimnastas de la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba?

Se define como **objeto de estudio:** el proceso de preparación física especial en la gimnasia rítmica.

Se determinó como **objetivo**: elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la flexibilidad en las gimnastas de la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.

Como **campo de acción**: tratamiento a la flexibilidad, en el elemento técnico Split en las gimnastas de la iniciación deportiva.

Preguntas Científicas

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos del proceso de preparación física especial y la flexibilidad en las gimnastas de la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba?
2. ¿Cuál es el estado actual de la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba?
3. ¿Cómo elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba?
4. ¿Cómo valorar la validación de los ejercicios propuestos para mejorar la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba?

Para lograr el objetivo propuesto se determinaron las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentos teórico-metodológicos del proceso de preparación física y la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.
2. Diagnosticar el estado actual para el tratamiento a la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.
3. Elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.
4. Valoración de la validación de los ejercicios propuestos para mejorar la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba

Para dar cumplimiento a las tareas anteriormente señaladas, fue necesaria la utilización de los siguientes métodos de investigación.

Métodos teóricos

- Análisis- síntesis
- Inductivo-deductivo
- Análisis documental

Métodos empíricos

- Observación
- Medición

Técnicas

- Entrevista

Método estadístico

Cálculo Porcentual

Este trabajo responde al grupo de investigación: Gestión de la reserva deportiva en comunidades vulnerables y rurales, que tiene como línea de investigación: La preparación física en la gimnasia rítmica.

Nuestra investigación tiene gran importancia, ya que, la introducción de la práctica adecuada de la gimnasia rítmica en los combinados deportivos contribuirá a desarrollar y expandir este deporte en las futuras generaciones, a seguir forjando atletas y aportar más figuras a nuestra selección nacional.

Está en correspondencia con las exigencias que orienta el programa de enseñanza para el deportista en la Gimnasia Rítmica. Teniendo un gran impacto, ya que respondiendo a las demandas tecnológicas de la provincia

Lo novedoso de este tema está en la introducción de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la capacidad física flexibilidad, lo cual constituye una herramienta de trabajo de gran valor didáctico.

Capítulo I. Fundamentación teórico metodológico del proceso de preparación física especial y la flexibilidad en la gimnasia rítmica.

1.1 Las capacidades físicas

Pérez, J. (2021) plantea: “Se llama Capacidades Físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas Capacidades Físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento. Las Capacidades Físicas se vinculan a las condiciones de un organismo para el desarrollo de determinadas acciones. Puede decirse, en definitiva, que las Capacidades Físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo.

Las Capacidades Físicas se clasifican en:

- Condicionales
- Coordinativas
- Flexibilidad

Las Capacidades Físicas Condicionales: Las capacidades Condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas; entre ellas tenemos la fuerza, la rapidez, la resistencia.

De su interrelación con otras capacidades se derivan las siguientes (Capacidades Físicas Condicionales complejas), la fuerza: F. Máxima, F. Rápida, F. Explosiva, Fuerza Resistencia y Resistencia a la fuerza.

Se derivan de la Rapidez: Rapidez de desplazamiento, rapidez de reacción.

Se derivan de la Resistencia: resistencia de corta duración, resistencia de media duración, resistencia de media duración.

Capacidades Coordinativas o perceptivas. Son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. El desarrollo de las capacidades coordinativas está sustentado por el condicionamiento mutuo de un numeroso grupo de factores externos e internos que determinan la calidad de los procesos que aseguran la dirección, la regulación y el control de

toda acción motora. Las Capacidades físicas Coordinativas dependen principalmente del control del Sistema Nervioso Central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas

- CFC Generales o Básicas: regulación del movimiento. Adaptación a cambios motrices
- CFC Especiales: orientación, anticipación, diferenciación, acoplamiento, equilibrio, ritmo, reacción
- CFC Complejas: Aprendizaje Motor y agilidad.

Entre los medios fundamentales para educar y desarrollar las capacidades coordinativas podemos mencionar los siguientes:

Los juegos menores, los juegos predeportivos, los deportes, las acrobacias, la Gimnasia básica, la Gimnasia musical aerobia, danzas y bailes, ejercicios complejos con altas exigencias de combinación intra e intermuscular.

En el deporte de Gimnasia rítmica deportiva el trabajo de la flexibilidad combinado con los ejercicios posturales son de vital importancia para el logro de los objetivos propuestos, estos tienen un gran peso en el resultado de los objetivos pedagógicos normados por la comisión nacional de esta disciplina.

1.2 Caracterización de la flexibilidad en la gimnasia rítmica.

Mathews (1978). El término **Flexibilidad** se ha ido usando durante un largo periodo de tiempo. Se la considera como la máxima “amplitud del movimiento (ROM=range of motion) de una articulación”

Phillips, (1979), le sumaron a la definición “o secuencia de articulaciones”.

Bosco, (1983), quien la definieron como el grado de movilidad (ROM) de las partes el cuerpo sobre sus articulaciones, sin tensión excesiva en ellas o en sus tendones o ligamentos. Existiendo el consenso de que la flexibilidad es específica de cada articulación y acción muscular, es decir para cada movimiento y articulación.

Casas, (2005), como componente de la Aptitud Física “Conjunto de elementos que condicionan la capacidad de trabajo” junto con la aptitud cardiovascular, muscular, composición corporal, inciden sobre el rendimiento y la salud.

Por la experiencia que tenemos en el trabajo, no solo del desarrollo de la flexibilidad sino del mantenimiento o permanencia de la misma, podemos afirmar que esta no es más que la capacidad o condición que permite realizar movimientos amplios, elegantes, con el mínimo de dolor, esfuerzo y gasto energético, garantizando la eficiencia o correcta ejecución técnica de una habilidad o elemento técnico, evitando además la ocurrencia de lastimaduras o lesiones.

Para clasificación de la flexibilidad, nos apoyamos en los diferentes criterios que se tuvo por diferentes autores.

Braganc, (2008), la mayoría de los autores agrupan el término flexibilidad en la siguiente clasificación:

Flexibilidad “a partir de las necesidades de su manifestación (general, específica), de la forma de movimiento (dinámica, estática), de la participación o no de la musculatura agonista en el ejercicio de flexibilidad (activa, pasiva), del grado de expresión cuantitativa de movimiento (cantidad de alongamiento muscular y de su desplazamiento angular de la articulación), entre otras conocidas”.

Flexibilidad activa: Cuando la musculatura del sujeto se contrae voluntariamente para movilizar la o las articulaciones involucradas, sin oponer resistencia. Esta acción puede ser libre, sin ayuda, con el peso del propio cuerpo.

- Flexibilidad pasiva: cuando la musculatura del sujeto no se contrae voluntariamente, es otra fuerza la que produce la acción, la fuerza externa (peso de un compañero, máquina, etc.)
- Flexibilidad activa: cuando la musculatura del sujeto se contrae voluntariamente, fuerza interna.
- Flexibilidad estática: capacidad para mantener una postura en la que se emplea una gran amplitud articular. No hay movimiento. Alcanzar una posición extrema, donde el sujeto llegue a sentirse incómodo y permanecer en dicha posición por el tiempo de 15 a 90 seg, siendo óptimos los 30 seg.
- Flexibilidad dinámica: Capacidad de utilizar una gran amplitud articular gracias a un movimiento o una secuencia de movimientos, a una determinada velocidad.

Flexibilidad general: Capacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o casi todas las articulaciones del cuerpo.

Flexibilidad específica: Capacidad de alcanzar grande amplitud articular en una sola articulación.

Flexibilidad funcional: Capacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares para una actividad específica, sea deportiva, no deportivas o a gestos de la naturaleza.

Balística (Ballistic Stretching) o cinética: Capacidad de utilizar una gran amplitud articular gracias a un movimiento o una secuencia de movimientos realizados gracias al impulso e inercia posterior de un movimiento enérgico, con insistencias y rebotes.

Existen varios componentes o factores que influye o inciden en el desarrollo de la flexibilidad, como son:

Genéticos: Por herencia y constitución hay individuos más flexibles que otros.

Sexo: Las chicas son más flexibles que los chicos.

Edad: Desde el nacimiento hasta la vejez esta capacidad va disminuyendo progresivamente.

Sedentarismo: La inactividad prolongada resta movilidad.

La hora del día: Por la mañana menos, a medio día más.

La temperatura ambiente: Con frío, menor flexibilidad.

La **flexibilidad** viene determinada por dos variables: La **elasticidad** muscular, **que es** la capacidad de estirar o alongar los músculos y volver a la posición original y la movilidad articular, de los ligamentos y los tendones, capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles.

Beneficios de la flexibilidad.

Desde épocas remotas en la etapa esclavista, el sabio griego Sócrates veía la importancia de la flexibilidad o movilidad humana cuando señalaba "Ahí donde retrocede la elasticidad avanza la vejez.

Ayala, (2010).

- Mejoramiento del rango de movimiento articular de diversas zonas, reducción de las posibilidades de lesiones, mejora el rendimiento deportivo en los atletas y puesto que el músculo trabaja a una longitud óptima.
- Mejoramiento de la coordinación intramuscular agonista-antagonista, reducción de la rigidez muscular debido a la producción del reflejo de inhibición de los músculos agonistas y sinergistas al estiramiento estático, previene el acortamiento muscular y aumenta la velocidad de movimientos.

Mediante diversas investigaciones realizadas se ha comprobado que existen alimentos que ayudan en cierta manera al desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad, entre ellos están los siguientes:

1. Fruta local de temporada, semillas de ajonjolí, jengibre, cúrcuma, vegetales, leguminosas, aguacate.

Métodos para medir y evaluar la flexibilidad.

Monteiro (2000) señala que los métodos para medir y evaluar la flexibilidad pueden ser:

- Test adimensionales: cuando no existe una unidad convencional para expresar los resultados obtenidos, como grados angulares, centímetros, etc. No dependen de equipamientos y utilizan únicamente criterios o mapas de análisis previamente establecidos.
- Test lineares: se caracterizan por expresar los resultados en escala de distancia, en centímetros o plegadas. Se emplean cintas métricas, reglas o metros.
- Test angulares: cuando los resultados son expresados en grados. Se emplean instrumentos propios para medir los ángulos, como los goniómetros, mecánicos o electrónicos. Los más utilizados son el goniómetro universal y el pendular o flexómetro.

Caracterización del Split

Es el Split uno de los elementos técnicos más importantes dentro de la gimnasia rítmica, ya que se emplea dentro de muchos ejercicios o complejos de ejercicios propios de esta disciplina, facilitando la mejor ejecución de estos y proporcionando además una mayor

limpieza, elegancia y estética. La correcta ejecución de este elemento denota como es lógica una buena preparación física, ya que para lograrlo se necesita trabajar sistemáticamente la capacidad física flexibilidad.

El Split lateral, conocido también como apertura de piernas, spagat, o grandécart, es una posición física en la cual las piernas están alineadas (son colineales) una con la otra y están extendidas en direcciones opuestas formando entre ellas un ángulo de 180° o incluso más (oversplit). La cadera debe estar cuadrada (hacia el frente), hombros cuadrados y colocados a la misma altura, el tronco recto, la cabeza y la vista deben ir al frente, las rodillas deben estar colocadas hacia arriba y los pies punteados (con empeine). En el caso de realizarse en el piso las extremidades inferiores deben estar completamente pegadas a este, haciendo la sínfisis púbica un contacto total con el mismo.

Posibles errores que pueden cometerse al ejecutar el Split lateral.

Piernas flexionadas, rodillas no dirigidas o colocadas hacia arriba, pies no punteados (sin empeine) caderas y hombros descolocados (no cuadrados al frente), tronco flexionado / mantener una separación entre la parte inferior del cuerpo (sínfisis púbica) y el piso, lo cual impediría lograr un ángulo de 180° entre las piernas. Mantener la cabeza y la vista dirigidas hacia un lado, hacia abajo.

1.3 - Fundamentaciones generales del programa de enseñanza

Para darle salida a nuestra investigación nos enmarcamos en el Programa de enseñanza, teniendo en cuenta: sus objetivos y características generales

Este programa de enseñanza tiene como objetivo:

OBJETIVOS GENERALES DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

- Crear hábitos de conducta, valores éticos y estéticos, rasgos volitivos de la personalidad así como el espíritu colectivista y de responsabilidad en las niñas, basados en los principios de Educación Moral Socialista.
- Potenciar el desarrollo multilateral, de capacidades físicas y habilidades deportivas de las niñas y adolescentes.
- Garantizar la iniciación del aprendizaje de los elementos básicos de la Gimnasia Rítmica programados para estas edades, acorde con las exigencias técnicas actuales.

- Formar gimnastas con niveles de aptitud – actitud requeridos para engrosar las filas de Academias Provinciales y las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar.

Objetivos específicos. 6 – 8 años

1. Potenciar la identificación y entrega plena a la práctica de la Gimnasia Rítmica, como representantes del colectivo pioneril y territorial.
2. Crear las bases para la educación de las capacidades motrices de las niñas gimnastas mediante el cumplimiento de las tareas de la preparación física general y especial, garantizando un nivel adecuado de motivación por la práctica sistemática de la actividad.
3. Familiarizar a las gimnastas con la asimilación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la Gimnasia Rítmica.

Ejercicios para la educación de la flexibilidad orientados en el programa

- Flexiones al frente, atrás, laterales con amplitud máxima (desde diferentes posiciones iniciales).
- Sentada, flexión profunda del tronco al frente (mantener 510 seg.).
- Sentada en posición "Split" de frente, mantener (510 seg.).
- Arco ("puente") desde la posición acostada.
- "Split" de frente, con la pierna derecha y la izquierda al frente.
- Split con elevación entre colchones.

Indicaciones metodológicas

Esta etapa en la preparación a largo plazo, constituye la iniciación de las niñas en la práctica sistemática de la Gimnasia Rítmica, por ello es vital que la entrenadora desarrolle el proceso de selección inicial con la calidad y rigor imprescindible, de acuerdo a las exigencias establecidas en este documento, que están dirigidas a garantizar que en la etapa puedan vencer el contenido planificado en un plazo de dos años y tres niveles de permanencia de acuerdo a las edades comprendidas en etapa.

Se debe de hacer énfasis especial a la importancia que tiene la utilización del método del juego en estas edades que contribuye al aumento de la motivación por la práctica, educa el sentido del colectivismo y pone de manifiesto rasgos de la personalidad en condiciones de alta motivación.

La preparación psicológica es muy importante en estas edades, porque se crean las bases para un futuro desempeño competitivo de las gimnastas, por ello resulta imprescindible comprenderla en estrecha unión con todos los contenidos planificados en los diferentes aspectos de la preparación del deportista. De ahí que deberá conducirse a al trabajo sobre el desarrollo de las capacidades volitivas, a incrementar el amor y motivación por la Gimnasia Rítmica y al desarrollo de la concentración de la atención como base del aprendizaje motor. Con relación a la preparación física general deberá predominar la utilización del método del ejercicio y de juego, dirigido al desarrollo de la flexibilidad, las capacidades coordinativas, la resistencia a la fuerza principalmente; el cross (carrera a campo traviesa), no deberá exceder a finales del 1er año de 12 km, comenzando por 400 m en tramos caminados y corriendo. La preparación técnica para las principiantes toma en cuenta la asimilación de los elementos esenciales del deporte (con la utilización del método global, pero sin la violación del orden lógico de enseñanza y de las tareas metodológicas de cada elemento), tanto a manos libres como con los aparatos. Posteriormente se trabajarán, las uniones sencillas y las combinaciones de estudio.

Capítulo II. Muestra de la investigación

2.1 - Caracterización de la muestra metodológica seleccionada

Nuestro trabajo Investigativo se realizó en el Combinado Deportivo Micro 4 perteneciente a la ciudad de Santiago de Cuba, con un grupo de gimnastas femeninas (disciplina de rítmica) de la iniciación deportiva, el cual cuenta con una matrícula de 11 alumnas (población), escogiendo como muestra intencional 6 gimnastas que presentan pobre desarrollo de la capacidad física flexibilidad, con una edad promedio de 6.63 (aproximadamente 7 años).

Para la investigación nos dimos a la tarea de caracterizar la muestra, partiendo principalmente de la observación de las clases desarrolladas por los estudiantes, con el objetivo de evaluar principalmente el nivel de desarrollo de la capacidad física flexibilidad, evaluando sus desempeños en cuanto a la ejecución del elemento técnico Split lateral.

Las alumnas (11) muestran un gran interés por las actividades deportivas y sobre todo por la gimnasia rítmica. Son disciplinadas, aunque existen dos ellas que en ocasiones se comportan de forma intranquila o hiperactivas, 2 viven con ambos padres y 4 pertenecen a

familias disfuncionales. Tres padres de alumnas muestran rasgos de alcoholismo. Existen 3 alumnas que tienen una mayor retención y captan los contenidos de forma más rápida. Dos alumnas muestran cierta lentitud al captar los contenidos y 1 mantiene un nivel de captación que puede valorarse como normal. La talla promedio del grupo es de 1.20 m.

Características más comunes: Todas las alumnas viven relativamente cerca del área de entrenamiento. Todos los padres aunque tienen características diferentes, muestran gran interés y apoyo a las actividades del grupo.

Características del desarrollo psicomotriz de la etapa de iniciación son:

Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían. Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. En esta etapa el juego tiene un papel decisivo.

En los primeros grados (primero y segundo) el rasgo característico es “la gran movilidad”, con insuficiente desarrollo de la fuerza muscular y el grado de coordinación. No pueden realizar durante largo tiempo movimientos uniformes y no advierten sus imprecisiones. Les resulta difícil detectar diferencias entre ejercicios similares.

La niñez intermedia (de 6 a 8 años) implica muchos cambios en la vida de un niño. A esta edad, los niños ya pueden vestirse por sí solos, atrapar una pelota más fácilmente solo con las manos y amarrarse los zapatos. Ahora es más importante para ellos ser un poco más independientes de la familia. Eventos como comenzar a ir a la escuela hacen que los niños a esta edad entren en contacto regular con un mundo más amplio. Las amistades se vuelven más importantes.

En esta etapa desarrollan rápidamente habilidades físicas, sociales y mentales. Es fundamental que en esta etapa el niño aprenda a adquirir confianza en todas las áreas de la vida, como en las amistades, las actividades escolares y los deportes.

Las características Anatomo – fisiológicas que podemos apreciar son:

La osificación del esqueleto aún no es completa, debido a lo que poseen gran flexibilidad y movilidad. Anualmente se va incrementando la estatura y el peso.

Los músculos de la espalda son débiles y esto trae consigo que no puedan mantener el cuerpo en posición correcta durante un largo tiempo.

Los huesos, sobre todo los de la columna, son débiles y no se adaptan a las posiciones estáticas muy prolongadas. La columna puede desviarse en posiciones incorrectas y conducir al retraso de la caja torácica, provocando alteraciones en el funcionamiento del corazón, pulmones y disminución de la capacidad vital.

2.2 – Métodos utilizados en nuestra investigación.

Análisis y síntesis: Se utilizó con el objetivo de fundamentar teóricamente la investigación, partiendo de la recopilación de datos e informaciones localizadas en las bibliografías consultadas.

Inductivo deductivo: Permitió asumir y justificar una serie de elementos importantes en el comportamiento de la pierna trasera principalmente en cuanto a la colocación del pie de esta, además de todos los antecedentes investigativos acerca del tema en cuestión

Sistémico estructural funcional: Para establecer las relaciones esenciales entre el problema el objeto, los contenidos, la evaluación y orientaciones metodológicas del programa de Educación Física (secundaria; séptimo grado).

Análisis documental: Para conocer los diferentes trabajos realizados en esta temática y su significación para nuestra investigación.

Observación: Se utilizó en primer lugar con el objetivo de apoyar la investigación a través de la recopilación y análisis de los datos e informaciones acerca del objeto de estudio, en este sentido se elaboró un protocolo de observación, mediante el cual se pudo definir o conocer las principales dificultades que presentan las gimnastas de la iniciación deportiva del Combinado Deportivo “Micro 4” de Santiago de Cuba con respecto a la flexibilidad durante la ejecución del elemento técnico Split. Las observaciones se realizaron en el horario habitual de las clases (de 3.00 p.m. a 3.45 p.m.), según la planificación de las mismas.

Entrevista: Se les aplicó a las entrenadoras del combinado deportivo y a la metodóloga provincial de Gimnasia para fundamentar la elaboración de los ejercicios

Estadístico matemático: Para procesar los resultados de las Pruebas técnicas aplicadas. Para realizar nuestro diagnósticos evaluativos, lo hicimos mediante la realización de una

prueba (tés técnico lineal), teniendo en cuenta las bases y exigencias técnicas de la Convocatoria nacional lanzada por el INDER, la Comisión Nacional de gimnasia rítmica y la Organización de Pioneros José Martí, para la Copa Pioneril del año 2023. Tomando como referencia el Split lateral.

2.3 - Diagnóstico inicial.

Indicadores a evaluar en el Test Técnico:

1 - Posición de las piernas. Durante la ejecución del Split lateral las piernas deben estar estiradas, formando un ángulo de 180° entre ellas, las rodillas hacia arriba y los pies punteados (con empeine).

- Si mantiene las piernas completamente estiradas durante la ejecución - B
- Si mantiene las piernas semiflexionadas durante la ejecución - R
- Si mantiene las piernas totalmente flexionadas durante la ejecución - M

2 - Posición de la cadera y los hombros. La cadera y los hombros deben estar colocados de frente (cuadrados hacia el frente) y estos últimos deben estar colocados a la misma altura (ni muy abajo, ni muy levantado).

- Colocar la cadera y los hombros cuadrados al frente - B
- Colocar la cadera y los hombros ligeramente descuadrados (hacia uno de los lados) - R
- Colocar la cadera y los hombros totalmente descuadrados (hacia uno de los lados) - M

3 - Dirección hacia dónde se dirigen la cabeza y la vista. Tanto la cabeza como la vista deben dirigirse hacia el frente.

- Mantener la cabeza y la vista dirigida hacia el frente - B
- Mantener la cabeza y la vista dirigida ligeramente hacia cualquier otro lado que no sea al frente - R
- Mantener la cabeza y la vista totalmente dirigida hacia cualquier otro lado que no sea al frente - M

4 - Ubicación del borde inferior de la sínfisis púbica con respecto a la superficie de los cajones suecos.

Para medir este parámetro la gimnasta se colocará en la posición de Split manteniéndose 30 seg, lateral apoyada por los pies a nivel de los talones, entre dos cajones suecos, sujetándose además de dos barras paralelas que estarán a ambos lados del cuerpo, de tal forma que la gimnasta pueda lograr la mayor amplitud (con la colocación correcta del cuerpo) a partir de la influencia de su propio peso.

Se tomará como nivel 0 la superficie de los cajones suecos y de ahí se observará a cuantos centímetros se encuentra el punto más bajo del cuerpo de la gimnasta (borde inferior de la sínfisis del púbica).

Para ello se colocará una escala en centímetros, detrás del cuerpo de la gimnasta, entre los dos cajones suecos, y el medidor será una varilla o regla desde el punto de medición hasta la escala donde se hará la lectura de la medición.

- La sínfisis púbica se encuentra de 30 a 40 cm - B
- La sínfisis púbica se encuentra de 21 a 29 cm - R
- La sínfisis púbica se encuentra de 20 cm hacia abajo - M

5 - Posición del tronco. El tronco debe mantenerse totalmente recto durante la ejecución del Split.

- Mantener el tronco totalmente recto durante la ejecución del Split – B
- Flexionar ligeramente el durante la ejecución del Split - R
- Flexionar exageradamente el tronco hacia el frente, atrás o a los lados durante la ejecución del Split – M

ESCALA DE EVALUACIÓN

Tabulación Utilizada para los instrumentos:

- * Por cada aspecto evaluado de (B) - 6 Puntos.
- * Por cada aspecto evaluado de (R) - 4 Puntos.

* Por cada aspecto evaluado de (M) - 2 Puntos.

Rango de Valores:

- * De 25 a 30 Puntos - Alto nivel de ejecución técnica.
- * De 17 a 24 Puntos - Medio nivel de ejecución técnica.
- * De 16 Puntos para abajo - Bajo nivel de ejecución técnica.

Este protocolo de observación se puso en práctica en los entrenamientos de gimnasia rítmica, con el objetivo de diagnosticar (evaluar) el desarrollo de la capacidad física flexibilidad, específicamente durante la ejecución del elemento técnico Split lateral, en gimnastas de la iniciación deportiva (6 – 8 años) del combinado Deportivo del Micro 4.

Resultados del diagnóstico inicial.

De acuerdo con el primer diagnóstico realizado en los entrenamientos de gimnasia rítmica, a través del protocolo de observación y de la valoración de los datos obtenidos, se pudo comprobar que existen insuficiencias durante la realización del Split lateral en las gimnastas de la iniciación deportiva del Combinado Deportivo del Micro.4.

Podemos decir que de las 6 gimnastas que se le aplicó la comprobación, 3 presentan bajo nivel de ejecución técnica. 2 presentan un nivel medio de ejecución técnica y solamente 1 presenta un alto nivel de ejecución técnica durante la realización del Split. Comprobándose que las deficiencias detectadas durante la ejecución del Split se deben fundamentalmente a la falta de flexibilidad, ya que en los indicadores No. 1 y 4 que están relacionados directamente con esta capacidad, es donde precisamente se detectaron mayores dificultades.

Ratificando las insuficiencias declaradas anteriormente como, mantienen las piernas flexionadas durante la ejecución del Split, mantienen la cadera y hombros descolocados (no cuadrados al frente) durante la ejecución del Split, mantienen el Tronco flexionado durante la ejecución del Split. Mantienen una separación entre la parte inferior del cuerpo (sínfisis púbica) y el piso, lo cual impide lograr un ángulo de 180° entre las piernas y mantienen la cabeza y la vista dirigidas hacia un lado, hacia abajo, etc.

Después de un análisis profundo de los resultados del diagnóstico inicial podemos concluir que se ratifica la necesidad que tienen las gimnastas de la iniciación deportiva del Combinado Deportivo del Micro 4 de mejorar la capacidad física flexibilidad

El desarrollo de las capacidades físicas es indispensable y unido a la correcta ejecución técnica, cumplimentarían de forma eficaz el objetivo de una habilidad deportiva, con el mínimo de gasto energético, por tal motivo proponemos en nuestro trabajo aplicar un conjunto de ejercicios debidamente planificados y dosificados, los cuales deben contribuir a elevar el nivel de desarrollo de la capacidad física flexibilidad en las gimnastas de la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.

2.3 - Propuesta de Ejercicios para el desarrollo de la Capacidad física flexibilidad

Estos ejercicios para el desarrollo de la Capacidad física flexibilidad van dirigidos fundamentalmente a la correcta ejecución de la técnica de Split, tienen como objetivo desarrollar la capacidad física flexibilidad de los gimnastas y dosificación de los ejercicios durante todo el proceso de entrenamiento y la formación profesional de los entrenadores que dirigen el proceso y mejorar la calidad de vida. Los resultados anteriormente analizados requieren de la búsqueda de una solución inmediata.

Aporte.

Ejercicios para el desarrollo de la capacidad física flexibilidad

Los ejercicios fueron aplicados con un tiempo de aplicación de 3 meses, tuvieron una frecuencia de cuatro días en la semana, enmarcándose en las tres partes de la clase, relacionados entre sí, teniendo en cuenta el objetivo de la unidad de entrenamiento.

Objetivo General.

Realizar ejercicios de la técnica del Split en las gimnastas de la iniciación deportiva, desarrollando de la Capacidad física flexibilidad manifestando la voluntad y la perseverancia del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.

Indicaciones metodológicas

1. Se seleccionarán los ejercicios atendiendo a la atención individual.
2. Debe tenerse en cuenta que los ejercicios deben realizarse después de un adecuado calentamiento.
3. La dosificación de los ejercicios será de 3 - 4 repeticiones y mantenidos por 10 segundos.

4. Los ejercicios seleccionados serán combinados entre sí.
5. Los ejercicios no deben realizarse tras un entrenamiento con cargas muy intensas, en un estado de fatiga muscular.
6. Los ejercicios serán indicados para que se realicen en el hogar, con un tiempo de duración más prolongada, mediante una guía de ejercicios.
7. Siempre que se realicen los ejercicios hay que vigilar que las gimnastas mantengan una postura correcta, enfatizando en el estiramiento de las piernas.
8. Si observamos una flexibilidad muy grande paralelamente a una debilidad de mantenimiento de la postura, será preciso realizar un trabajo de reforzamiento muscular, evitando un mayor deterioro de la postura.
9. Debe guardarse precaución cuando se actúe con ejercicios de presiones, concienciando al compañero que hace funciones de ayuda, sobre la importancia de sus acciones para la evitar lesiones.

Ejercicio # 1.

Nombre. La torre

Objetivo. Realizar el Split enfatizando en la posición de las piernas, desarrollando la flexibilidad mostrando perseverancia y voluntad.

Descripción del ejercicio. Acostado de cúbito supino coger los pies con cada mano y estirar las piernas hacia arriba (lo más vertical posible), mantener el estiramiento durante 30 segundos.

Dosificación. 3T x 3 R / Mpa. 2 min.

Procedimiento organizativo: Dispersos.

Método: Repeticiones estándar invariable.

Indicaciones metodológicas. Los estudiantes deben realizar el ejercicio manteniendo la postura correcta, las piernas extendidas y la vista al frente.

Ejercicio # 2.

Nombre. La bisagra

Objetivo. Realizar el Split enfatizando en la posición de las piernas, desarrollando la flexibilidad mostrando perseverancia y voluntad.

Descripción: Desde la posición de sentado, piernas lo más abiertas posibles, coger los pies con cada mano y estirar las piernas lo más abiertas posibles, tratando de pegar el pecho al piso, mantener esta posición por 10 segundos, posteriormente se volverá a realizar el ejercicios cerrando poco a poco las piernas hasta llegar al suplet sentado con las piernas estiradas al frente, donde ejecutaremos la misma dinámica.

Dosificación: 3 T x 3 R / Mpa. 2 min.

Procedimiento Organizativo: En círculo / Método: Repeticiones estándar. Indicaciones metodológicas. Los estudiantes deben realizar el ejercicio manteniendo la postura correcta, las piernas extendidas y la vista al frente.

Ejercicio # 3.

Nombre. El peinado

Objetivo. Realizar el Split enfatizando en la posición de las piernas, desarrollando la flexibilidad mostrando perseverancia y voluntad.

Descripción: Desde la posición de sentado, preferentemente con la espalda pegada a la pared, con una pierna estirada en el piso, coger el pie de la otra pierna y primeramente pasar este por la parte delantera de la cabeza (como si estuviéramos peinándonos) y luego estirar la pierna al frente y arriba, manteniendo el estiramiento por 10 segundos, esta misma dinámica se repite tres veces cerrando poco a poco el ángulo entre la pierna y el cuerpo, hasta llegar a realizar el ejercicio con la pierna bien pegada al cuerpo (estirada hacia arriba), luego se realizará lo mismo con la otra pierna.

Dosificación. 3 T x 6 R / Mpa. 2 min.

Procedimiento Organizativo: En fila / Método: Repeticiones estándar. Indicaciones metodológicas. Los estudiantes deben realizar el ejercicio manteniendo la postura correcta, las piernas extendidas y la vista al frente.

Ejercicio 4.

Nombre. El cuatro

Objetivo. Realizar el Split enfatizando en la posición de las piernas, desarrollando la flexibilidad mostrando perseverancia y voluntad.

Descripción: Desde la posición de sentado, piernas flexionadas (en forma de mariposa), estirar una pierna (con empeine), colocar sobre el muslo de esta el pie de la pierna contraria, espalda y tronco rectos, brazos al lado del cuerpo. Desde esa posición realizar presión hacia debajo de la pierna flexionada, manteniendo la posición por 10 segundos.

Dosificación. 2 T x 4 R / Mpa. 2 min.

Procedimiento Organizativo: En círculo / Método: Repeticiones estándar.

Indicaciones metodológicas. Los estudiantes deben realizar el ejercicio manteniendo la postura correcta, las piernas extendidas y la vista al frente.

Ejercicio 5.

Nombre. La soga de salvamento

Objetivo. Rescatar al gatito que está en peligro a una distancia determinada, realizando el Split de frente simulando una soga.

Descripción. Se formaran dos hileras (equipos), a la voz de mando saldrán las dos primeras gimnasta de cada hilera, se colocaran en forma de split y luego flexionaran el tronco hasta tocar con las dos manos la punta del pie de su pierna delantera (esta será la señal para que salga la otra competidora), la cual se colocará delante, igualmente en forma de split y realizará la misma operación y así sucesivamente hasta llegar hasta donde está el supuesto gato que será un objeto determinado. Al llegar la última, esta realizará una flexión ventral y cogerá el gato con las dos manos y gritará la frase “ya”, en ese instante todas realizarán un giro sobre su propio eje, colocándose en el split contrario y comenzaran a pasar el gato por encima de su cabeza hasta llevarlo a la orilla (punto de salida).

Reglas. 1 - La competidora no debe salir hasta que la anterior no se haya tocado la punta de los pies.

2 - Los pies de todas las competidoras deben hacer contacto.

3,- Las competidoras no deben girar hasta que la última mencione la frase “ya”.

- 4 - El gato debe pasarse por encima de la cabeza, realizando un arqueado del tronco y un estiramiento de los brazos.
- 5 – Gana el equipo que primero lleve el gato a la orilla (punto de salida).

Dosificación. 2 R / Mpa. 2 min.

Procedimiento Organizativo: En hileras / Método: juego.

Ejercicio 6.

Nombre. Mini Split.

Objetivo. Realizar el Split enfatizando en la posición de las piernas, desarrollando la flexibilidad mostrando perseverancia y voluntad.

Descripción: Desde la posición de arrodillado, con el tronco recto, las piernas separadas detrás del cuerpo, los pies con empeine, realizar la imitación de un Split, tratando de lograr la mayor apertura posible.

Dosificación: 2 T x 3 R / Mpa. 2 min.

Procedimiento Organizativo: En círculo / Método: Repeticiones estándar.

Indicaciones metodológicas. Los estudiantes deben realizar el ejercicio manteniendo la postura correcta, las piernas extendidas y la vista al frente.

Ejercicio 7.

Nombre. Las ventanas

Objetivo. Realizar el Split enfatizando en la posición de las piernas, desarrollando la flexibilidad mostrando perseverancia y voluntad.

Descripción: Desde la posición de Split frontal izquierdo, con la pierna delantera flexionada al frente, cadera, hombros y tronco cuadrados al frente, realizar extensión de la pierna delantera, con el pie lo más pegado posible al piso y tratando de mantener el cuerpo cuadrado al frente, hasta lograr la posición de Split. Luego flexionar la pierna trasera lentamente, tratando de no descuadrarse, al terminar la flexión proceder a extenderla de igual manera. Posteriormente flexionar ambas piernas, tratando de mantener la postura

indicada y por último estirar ambas piernas hasta llegar a la posición de Split, con todas las exigencias del mismo y mantener la postura por 8 segundos.

Dosificación. 2 T x 2R / Mpa. 2 min.

Procedimiento Organizativo: En círculo / Método: Repeticiones estándar.

Indicaciones metodológicas. Los estudiantes deben realizar el ejercicio manteniendo la postura correcta, las piernas extendidas y la vista al frente.

Después de aplicado el conjunto de ejercicios decidimos aplicar un nuevamente el test inicial, (antes y después), para comparar los diferentes momentos y como habían incidido los ejercicios sobre estas gimnastas.

Resultados del segundo diagnóstico (final).

Después de ser aplicados los ejercicios propuestos por un periodo de 3 meses, se procedió a realizar un segundo diagnóstico, cuyos resultados fueron los siguientes:

De las 6 gimnastas que se le aplicó la comprobación, 2 presentaron un nivel medio de ejecución técnica, 4 un alto nivel y ninguna presentó un nivel bajo de ejecución técnica. Evidenciándose un progreso o cambio positivo en comparación con el primer diagnóstico. Por tal motivo podemos afirmar que los ejercicios aplicados fueron efectivos, cumpliendo con el objetivo fundamental para el cual fueron diseñados que es precisamente aumentar o desarrollar la capacidad física flexibilidad en las gimnastas de la iniciación deportiva del Combinado Deportivo del Micro 4.

En la disciplina de gimnasia rítmica la capacidad física flexibilidad es totalmente básica e imprescindible, ya que guarda una estrecha relación con la técnica de las diferentes habilidades propias de este deporte como por ejemplo el Split lateral.

Los ejercicios propuestos para lograr un mejor desarrollo de la capacidad física flexibilidad en las gimnastas de la iniciación deportiva pertenecientes al Combinado Deportivo del Micro 4, lograron un efecto positivo al ser aplicados de manera sistemática y dosificada, siendo demostrada además la efectividad del método de juego en edades tempranas.

Conclusiones

- Se Fundamentaron desde el punto de vista teórico-metodológicos del proceso de preparación física y la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.
- Se diagnosticó el estado actual para el tratamiento a la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.
- Se Elaboró un conjunto de ejercicios para mejorar la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba.
- Se Valoraron los ejercicios propuestos para mejorar la flexibilidad en las gimnastas en la iniciación deportiva del combinado deportivo Micro 4 de Santiago de Cuba por los profesores que trabajan en mayores categorías mediante las preparaciones metodológicas.

Recomendaciones

Después de ser demostrada y validada la efectividad del conjunto de ejercicios propuestos en nuestra investigación, recomendamos a la dirección Municipal del INDER en la provincia de Santiago de Cuba que se haga extensiva a todos los combinados deportivos la aplicación de los mismos, los cuales contribuirían sin lugar a dudas a mejorar la capacidad física flexibilidad principalmente en las gimnastas de la iniciación deportiva.

Bibliografía

- Fernández, C. (1965). *Educación Física. Panorama Histórico*. Edición de la Imprenta José A Huelga, INDER.
- Federico, E. (1976). *El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. En Dialéctica de la Naturaleza*. Editora Política, La Habana.
- Baglans F. G, de la Caridad R. C. A. (2 012). *Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en las atletas de la gimnasia aeróbica deportiva de secundaria básica “Jose Dessy”*. Recuperado de [https:// efdeportes. com](https://efdeportes.com) efd 166.
- Flexibilidad- en – gim.
- (2023). *Programa de enseñanza en la iniciación deportiva*. Cuba
- Hernández, R. (2007). *Talentos Deportivos*. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes. P45.
- Ozolin, N. (1970). *Entrenamiento Deportivo*. Editorial Raduga. Moscú
- (2023). [Programa](#) de preparación del deportista *Gimnasia Ritmica Deportiva*. La Habana. Editorial Científico Técnico.
- Brugger, L. (1995) *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Editorial Hispano Europea.
- Collazo, A. (2002) *Capacidades Físicas*. ISCF “Manuel Fajardo”. Carpeta: Teoría y Metodología de la Educación Física.
- Fiedler, M. (1981). *Voleibol*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- FIGR (1995). *Ejercicios para la enseñanza*.
- Hessing, Walter. *Entrenamiento, técnica en la gimnasia rítmica*. 1ra Edición.

Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

Kubo, K. (2001). *Influence of static stretching on viscoelastic properties of human tendon structures in vivo*. J Appl Physiol.

Fukunaga T. (2021) *Influence of static stretching on viscoelastic properties of human tendon structures in vivo*. J Appl Physiol.

Deyne P. (2021) *Application of passive stretch and its implications for muscles fibers*. Phys Ther.

Norris, C. (2021). *Guía completa de los estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.

Bagur, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.

Alter M. (2022). *Los estiramientos, desarrollo de ejercicios*. 4.ª ed. Barcelona: Paidotribo.

REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

Desarrollo de los niños de 6 a 8 años. Características. Recuperado de [https:// www. elbebe. Com](https://www.elbebe.com).

ANEXO 1

Escala de evaluación

INDICADOR	EVALUACIÓN		
	B	R	M
1	5	3	2
2	5	3	2
3	5	3	2
4	5	3	2
5	5	3	2
TOTAL	25	15	10

Anexo 2

Prueba (test) para medir el split lateral) según la Convocatoria Pioneril



Anexo 3

Resultados del Diagnostico No. 1

Alumnos	INDICADORES					PUNTOS	PROM.	EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5			
1	3	3	3	3	4	16	3.2	M
2	3	3	3	4	4	17	3.4	M
3	3	3	3	2	3	14	2.8	M
4	3	5	4	3	4	19	3.8	R
5	5	5	5	6	5	26	5.2	B
6	4	4	3	3	4	18	3.6	R

Anexo 4

Resultados del Diagnostico No. 2

Alumnos	INDICADORES					PUNTOS	PROM.	EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5			
1	4	4	4	4	5	21	4.2	R
2	5	6	5	6	5	27	5.4	B
3	4	3	4	4	5	20	4	R
4	5	5	5	6	5	26	5.2	B
5	6	5	5	6	6	28	5.6	B
6	6	5	5	5	5	26	5.2	B