

	<b>FEDERACION VENEZOLANA DE GIMNASIA MODALIDAD DE GIMNASIA PARA TODOS CURSO NACIONAL DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA</b>	
--	--	--

### Guía de Contenidos Básicos

**Fuente:** Manual del Curso de Fundamentos de Gimnasia de la Federación Internacional de Gimnasia (Ediciones 2010 y 2021)

Comisión Técnica GPT/FVG

Prof. Aida Rebeca Rojas  
 Prof. Hirma Pacheco  
 Prof. Reinimar Hache  
 Lic. Norka Fernández  
 Prof. Melania Ravago  
 Prof. Tibisay Briceño  
 Prof. Magalis Baptista  
 Prof. Marly Rojas

## **PRESENTACIÓN**

En búsqueda de mantener la formación de los docentes de Educación Física y los entrenadores que se inician en la gimnasia, se prepara el siguiente material de apoyo al curso organizado por el Comité Técnico de la Gimnasia Para Todos de la FVG. Los contenidos de esta guía de estudio se basan en el Manual de la FIG (2010 y 2021), elaborado por el CT de la GPT de la FIG, respetando los lineamientos y conceptos allí emitidos.

### **¿QUÉ ES LA GIMNASIA?**

- ❖ La palabra Gimnasia se deriva del vocablo Griego “Gymnos” que significa desnudo. Las personas de la antigua Grecia hacían ejercicios sin ropa o con una pequeña túnica Los ejercicios físicos que hacían tenían como función: entrenar el cuerpo y moldear el espíritu.
- ❖ En la actualidad, la gimnasia tiene como objetivo: entrenar al cuerpo, diversión, poner en forma, aprender fundamentos y nuevas habilidades y tener amistades. Dentro de la clasificación de los deportes, la gimnasia es un deporte de arte competitiva.
- ❖ La gimnasia es el fundamento de la Educación Física y los programas deportivos escolares.

La gimnasia está estructurada en 8 modalidades y administrativamente de la siguiente manera:



LAS 8 MODALIDADES OFICIALES DE LA FIG:



- Gimnasia Para Todos



- Gimnasia Artística Femenina



- Gimnasia Artística Masculina



- Gimnasia Rítmica



- Gimnasia de Trampolín





## • Parkour



## Gimnasia Para Todos

La modalidad de gimnasia para todos (GPT), integra en sus acciones las 8 modalidades y ofrece una variedad de actividades y juegos para todos los grupos de edad, habilidades y antecedentes culturales, las actividades contribuyen a la salud personal, la condición física y el bienestar (físico, social, intelectual y psicológico).

La Gimnasia Para Todos es conceptualizada por Rojas y Rojas (2007), como:

El cuerpo en movimiento, en ritmo, armonía, música, alegría, expresión corporal y comunicación entre sus practicantes. Como modalidad de la Gimnasia, constituye la base fundamental de todo movimiento realizado por el hombre, y es un componente que está dirigido al bienestar social, psicológico y físico de una población. Esta modalidad puede constituirse en la práctica regular y sistemática de actividades físicas por todos los estratos poblacionales, sin importar condición social o física, edad, discapacidad, sexo, raza, practicada en pequeños y grandes grupos, y la misma, dada la variedad de sus actividades, está dirigida a ser desarrollada POR Y PARA TODOS (p.2)

En ella, se pueden involucrar la gimnasia con o sin aparatos, la gimnasia y la danza, donde pueden participar todas las edades, ambos géneros, e inclusive las personas con discapacidad. Es importante entender que la gimnasia para todos es la base de todos los tipos de gimnasia y de igual manera para todos los deportes.

La GPT no es competitiva y sus principales eventos son festivales de presentaciones coreográficas realizados por grupos integrados por atletas, representantes, jueces, líderes deportivos, incluyendo personas de diferentes razas, género, edad y habilidades físicas. Estos eventos son llamados "Gymnaestradas" que significa camino a la gimnasia. En las coreografías se utilizan material gimnástico convencional y no convencional como sillas, cinturones, sombrillas, pañuelos de diferentes tamaños y colores, bancos y todo aquel material que la creatividad de los coreógrafos y entrenadores quieran utilizar.

La GPT puede ser utilizada como la parte recreativa y de socialización para los gimnastas de alto rendimiento donde pueden demostrar sus dominios en dificultades gimnásticas de forma grupal y sin las presiones de un juzgamiento.

### **Filosofía del entrenamiento gimnástico:**

Los participantes que se DIVIERTEN, incrementan su FORMA FÍSICA y, aprenden buenos FUNDAMENTOS de gimnasia, deben hacerlo en un ambiente social de apoyo que incentive el desarrollo de la AMISTAD (FIG, 2010 y 2021).

El nivel de formación del entrenador de gimnasia se inicia con el curso Fundamentos básicos de la gimnasia, desarrollado por la gimnasia para todos y aplicable a todas las disciplinas competitivas. En el Manual Foundations of Gymnastics, de la FIG (2010, 2021), se establece que la Gimnasia está basada en cuatro grandes pilares, que conforman su filosofía de las cuatro "F" del entrenamiento, por su denominación en inglés:

1. *Fun (diversión)*, relacionada con el placer, la alegría, la diversión que su práctica implica.
2. *Fundamental (fundamentos)*, porque utiliza como medio el movimiento básico corporal. Para ello la FIG presenta seis tipos de movimientos denominados Patrones de Movimientos Gimnásticos.

3. *Fitness (condición física)*, ya que el fin primordial es el mejoramiento y mantenimiento de la salud física, psicológica y social de sus participantes.

4. *Friendship (amistad)*, expresada por el espíritu de la amistad, y la integración social

Esta filosofía del entrenamiento gimnástico se proyecta desde la FIG hacia las Federaciones Nacionales, Asociaciones y Clubes Regionales, como base de su desarrollo en los países que la conforman. Todo modelo o propuesta de entrenamiento debe basarse sobre estos cuatro principios filosóficos.

Aquí algunos lineamientos esenciales sobre estos principios filosóficos:

**FUN:** Diversión: el principio establece que si un participante se divierte practicando gimnasia continuara asistiendo a sus entrenamientos. Para ello delineó 3 estrategias básicas:

**1.- Estar activo la mayor parte del tiempo, para ello propone 3 grandes lineamientos:**

- ✓ Evitar las grandes colas de espera para realizar la actividad.
- ✓ Minimizar la atención a un solo gimnasta cuando se está trabajando con grupo.
- ✓ Evitar los juegos con participación de pocos gimnastas y permanencia de otros inactivos.

**2.- Ser exitoso la mayor parte del tiempo, para ello se debe:**

- ✓ Descomponer la destreza o elemento gimnástico en sus progresiones.
- ✓ Ser un entrenador sensible con aquellos que no lo logran aprender la dificultad fácilmente

**3.- Aplicar retroalimentación positiva permanente a sus gimnastas.**

- ✓ Anime y reconozca el esfuerzo de sus atletas por lograr dominar el elemento

- ✓ Evite resaltar lo que está mal hecho y enfátice la forma de lograr el aprendizaje.

## **FITNESS: Condición Física o Aptitud Física**

La adquisición de una buena condición física durante las sesiones de entrenamiento asegura un mejor aprendizaje de los movimientos básicos y evita las lesiones. Se debe planificar en cada sesión de entrenamiento actividades que faciliten el desarrollo de los componentes de la aptitud física, resistencia cardio respiratoria, resistencia muscular, fuerza, potencia y flexibilidad.

Para ello se proponen las siguientes acciones:

- ✓ Realice actividades de forma variada
- ✓ Utilice una mezcla de actividad comprendidas en trabajo individual, por parejas y en grupos.
- ✓ Promueva actividades divertidas que dirigidas al incremento de las condiciones físicas.
- ✓ Integre las actividades de condición física a lo largo del entrenamiento, no se limita al principio o final del mismo.
- ✓ Desarrolle la práctica de actividad física de forma permanente.
- ✓ Por encima de todo realice actividades para mejoramiento de las condiciones físicas divertidas como por ejemplo a través de juegos.

## **FRIENDSHIPS: Socialización y desarrollo de amistades**

Las sesiones deben realizarse en un ambiente que promueva la formación y fortalecimiento de la amistad sana y perdurable. Crear situaciones de trabajo en compañerismo, colaboración y competencia en igualdad de condiciones es esencial en la promoción de los valores.

## **FUNDAMENTALS: Fundamentos**

Referido a la adquisición de movimientos básicos de la gimnasia, clasificados dentro de la taxonomía denominada PATRONES DE MOVIMIENTOS GIMNÁSTICOS, desarrollada por el Dr. Keith Russell, miembro de la academia FIG.

PATRONES DE MOVIMIENTO DE LA GIMNASIA (Manual FIG, 2010)

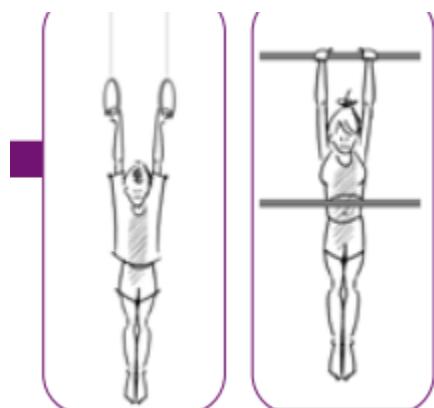
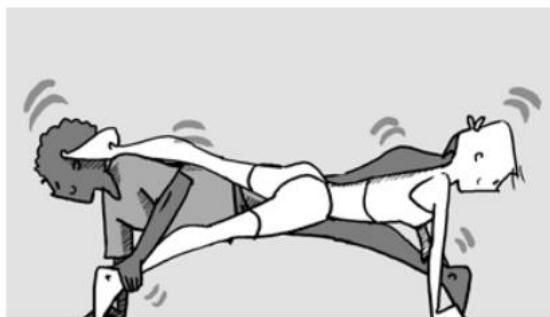
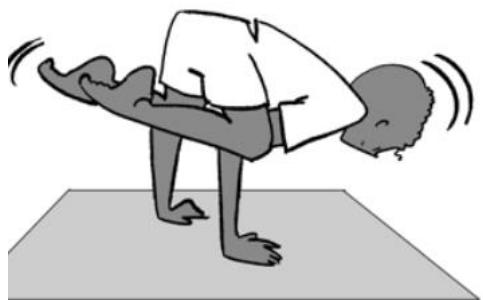


**Posiciones Estacionarias o Estáticas:** sin desplazamiento de la base de sustentación

SOPORTES: masa corporal cerca de la base de soporte, muy estable

EQUILIBRIOS: Centro de la masa corporal en el punto de apoyo más lejano del cuerpo

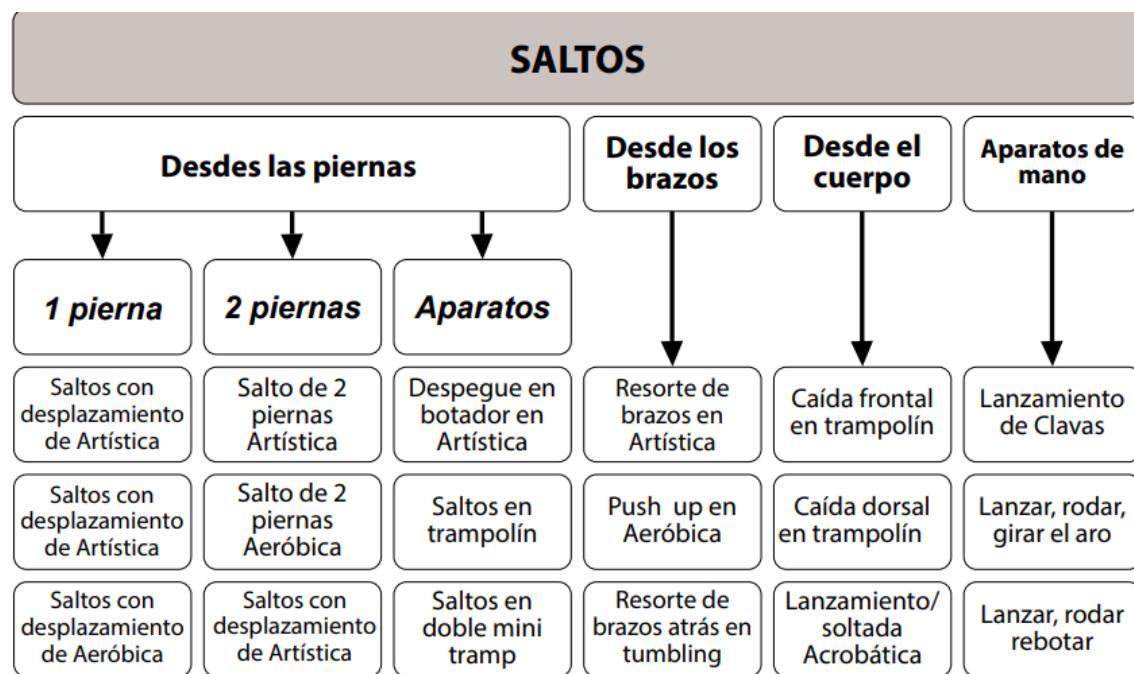
COLGAR: centro de la masa corporal cuelga debajo de la base de apoyo



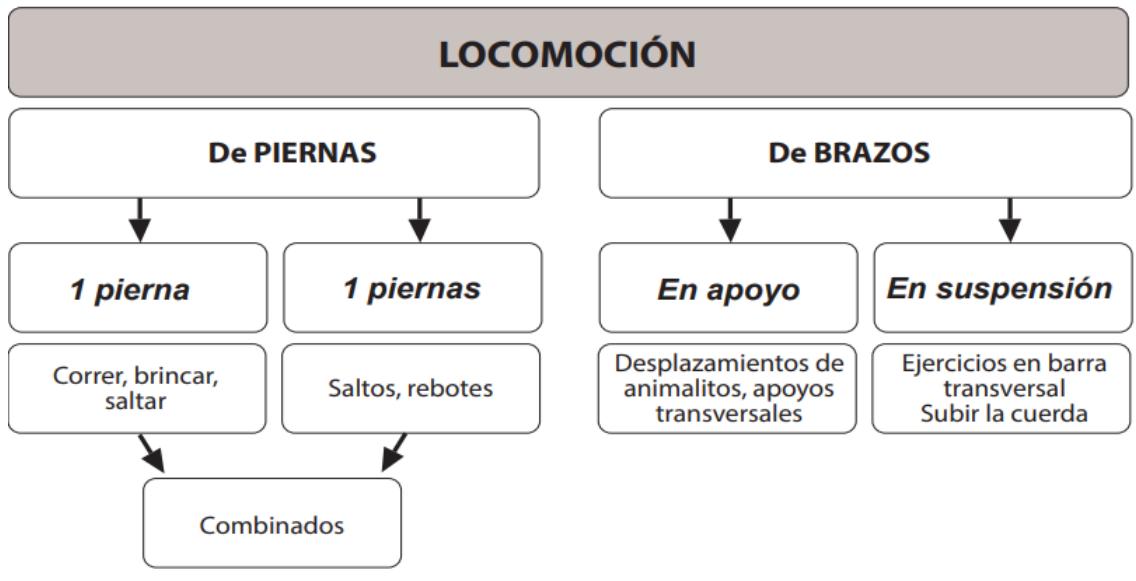
## Movimientos lineales

Desplazamientos en forma lineal al frente, atrás, arriba y de lado. Lo conforman los movimientos de salto o despegue y las acciones de locomoción como correr, trotar, galopar, gatear. Son integrantes de este patrón los saltos o despegues y los movimientos locomotores

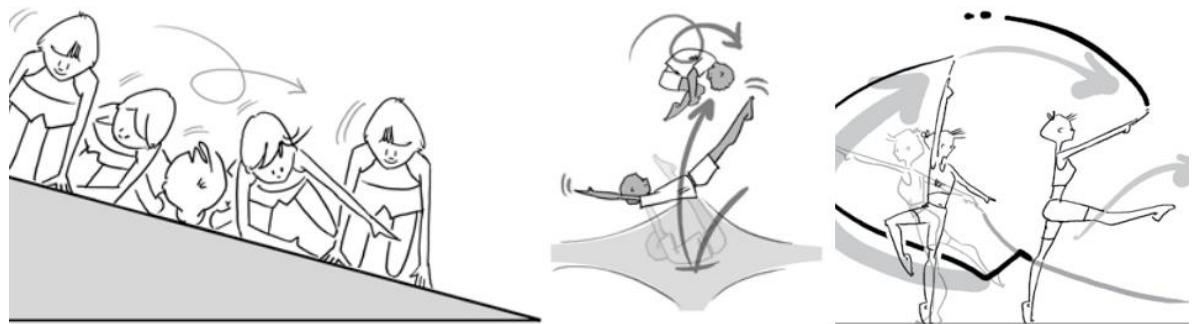
**Despegues o Saltos:** mecánicamente se define como un desplazamiento explosivo del cuerpo desde su base de sustentación



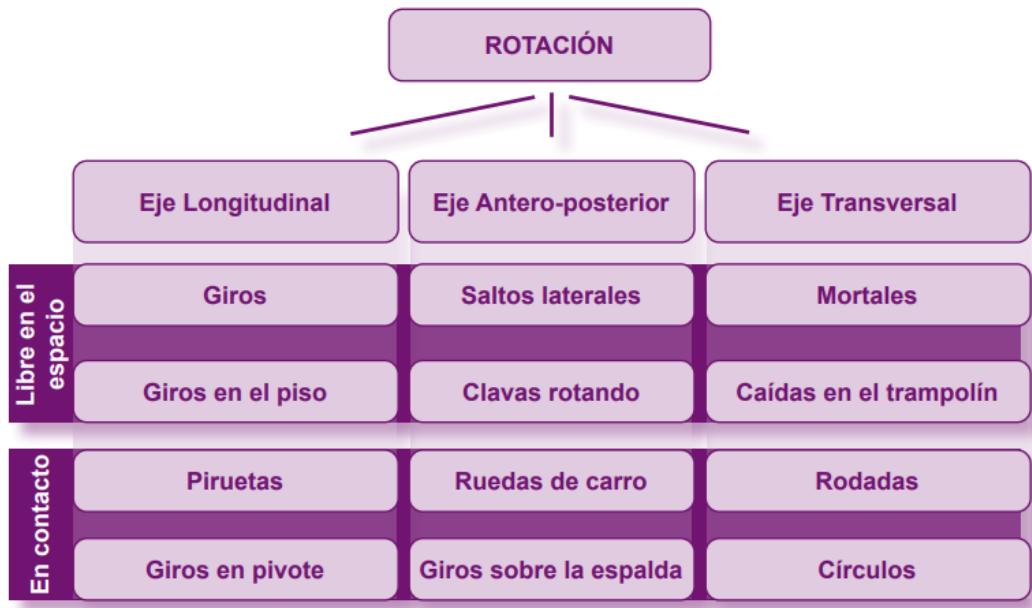
**Movimientos Locomotores:** consiste en el movimiento repetitivo del cuerpo fuera de la base de apoyo o soporte, tales como caminar, escalar, correr.



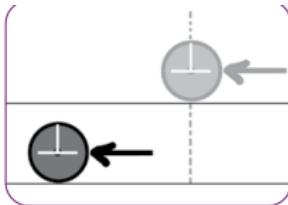
**Rotación:** movimiento generado por una fuerza de empuje fuera del centro de masa corporal en sus 3 ejes.



### Todas las rotaciones ocurren alrededor de 3 Ejes

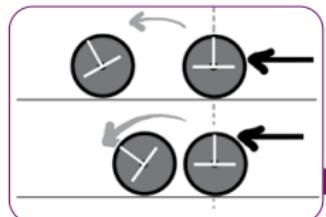


### Principios biomecánicos de la rotación:



**1. Las fuerzas exteriores al centro son las responsables del movimiento rotacional**

Cualquier fuerza que apunta directamente al centro de gravedad de un cuerpo, generará solamente un movimiento lineal (desplazamiento), pero una fuerza aplicada hacia "fuera de centro" (no hacia el centro de gravedad) producirá algo de movimiento lineal y algo de movimiento rotacional.



**2. Entre más lejos del "centro" se aplique la fuerza, mayor será la rotación, y menor el desplazamiento**



**3. En la gimnasia, las fuerzas aplicadas "fuera del centro" frecuentemente se dan en pares (par de fuerzas).**

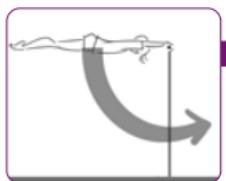
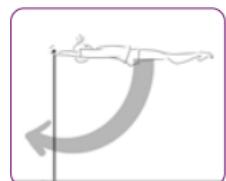
**4. Cuando se rota o se gira, el acercar la masa del cuerpo hacia el eje de rotación se incrementa la velocidad y viceversa**

**Los balanceos** son movimientos que se realizan alrededor de un eje externo, por ejemplo, alrededor de la barra fija, en las paralelas.



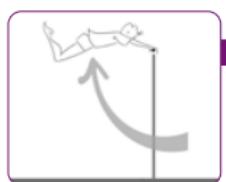
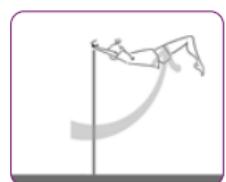
## Mecánica del Balanceo

Los balanceos pueden ser descritos mecánicamente como rotaciones con respecto a un eje externo como pueden ser las barras, o los anillos o los arzones. Los segmentos corporales y los aparatos de mano también pueden girar con respecto a ejes. Los balanceos tienen básicamente 2 fases:



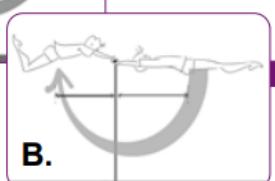
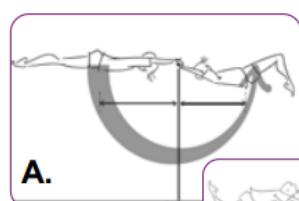
### 1. La fase hacia abajo o de descenso

Durante la fase de descenso de cualquier balanceo, la gravedad es la fuerza positiva externa al centro, que provoca o incrementa la rotación alrededor del eje (barra). Para poder maximizar este efecto positivo de la gravedad, debemos alargar la distancia entre la barra y el centro de gravedad del cuerpo (fuerza externa al centro) en los balanceos que descienden. Esto usualmente significa extender el cuerpo (empujando el centro de masa lejos de la barra).



### 2. Fase hacia arriba o de ascenso

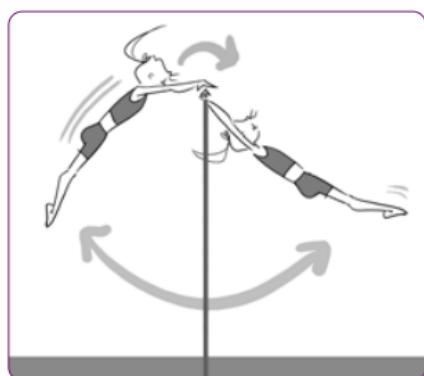
Durante la fase de ascenso de cualquier balanceo, la gravedad es la fuerza negativa externa al centro que reduce el balanceo. Para poder minimizar este efecto negativo de la gravedad en los balanceos que ascienden, debemos acortar la distancia entre la barra y el centro de gravedad del cuerpo. Esto usualmente significa acortar el cuerpo – o traer el Centro de Masa más cerca hacia la barra, más de lo que se hizo en el BALANCEO descendente.



### Combinación de balanceos hacia abajo y hacia arriba

A. Alargar el cuerpo en el balanceo hacia abajo (al frente), y acortar el cuerpo en el balanceo hacia arriba.

B. Alargar el cuerpo en el balanceo hacia abajo (hacia atrás), y acortar el cuerpo en el balanceo hacia arriba.



### Mecánica de las tomas de mano durante los balanceos

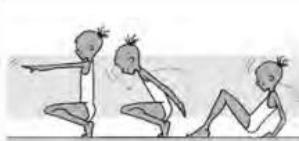
Mecánicamente, la toma de las manos es firme y libre cuando va hacia el frente y se va perdiendo al ir hacia atrás. Es mejor agarrar en gancho firmemente las manos en las barras en lugar de solo tomar las barras.

Si aprieta la mano sobre la barra cuando se está balanceando, tendrá dificultad en mantener la toma en los balanceos hacia atrás y usted se soltará rápidamente. Así mismo, tendrá más dificultad para balancearse libremente y con seguridad. Lo que debe hacer, por lo mismo, es practicar el formar un gancho muy fuerte con sus manos y colocar ese gancho sobre la barra sin apretar la barra.

## ATERRIZAJE

Constituido por movimientos realizados donde el cuerpo en movimiento en el aire llega a una posición estacionaria bien sea sobre los pies, las manos o rodando sobre el hombro. Ocurren después de un despegue, una rotación, un movimiento locomotor o de un giro en el espacio.. En los aterrizajes es donde más lesiones ocurren por lo que se debe tener especial atención en sus técnicas de ejecución y preparación física para su aprendizaje. **En el momento de aterrizar se produce una desaceleración del cuerpo, la cual mientras más lenta es esta mayor será la seguridad para el gimnasta. En el aterrizaje se utiliza la secuencia tobillo, rodilla y cadera para amortiguar la llegada a la superficie.**

**Formas de aterrizaje:** El aterrizaje se puede realizar sobre las manos, pies y con rodadas sobre el hombro

	sobre los PIES	sobre las MANOS	Con RODADAS DE HOMBRO
Hacia Adelante			
Hacia Atrás			
Hacia los Lados			

## **Variables Universales del Movimiento (Rudolf Laban)**

### **1.- Cuerpo:**

- **Partes:** superficies, puntas, extremidades
- **Acciones:** flexión, extensión, rotación.

### **2.- Espacio:** el cuerpo se mueve en el espacio y sus diferentes dimensiones tales como:

- **Niveles:** alto, medio y bajo
- **Rutas:** curvas, rectas, angular
- **Direcciones:** arriba, abajo, de lado, atrás y delante.

### **3.- Fuerza:** el movimiento corporal siempre expresa cualidades de fuerza

- Fuerte
- Ligera
- Mixta.

### **4.- Tiempo:** movimientos corporales siempre expresa tiempos.

- Rápido
- Lento
- Prolongado
- Intermitente

### **5.- Relaciones:** el movimiento corporal puede combinarse y relacionarse con:

- Música
- Aparatos
- Otros, compañeros, grupos

## **GIMNASIA CON APARATOS DE MANO, APARATOS NO CONVENCIONALES**

:

**Aparatos de mano:** constituyen todos los movimientos realizados por los aparatos gimnásticos como los aros, cintas, pelotas, las masas y cuerdas entre otros, cuando son manipulados por el atleta. Por ejemplo: los movimientos rotativos de los aros al ser lanzados. Entre los no convencionales tenemos las bolsas de granos o de arena, paracaídas, cintas de diferentes longitud y ancho, pelotas de playa, bastones o todo el material que pueda ser creativo para el entrenador.

## EL CALENTAMIENTO

### ¿POR QUÉ?

- El cuerpo entra en calor y se prepara para la actividad física subsecuente.
- Los músculos y articulaciones funcionan mejor cuando están calientes y flexibles.
- Los participantes están menos propensos a las lesiones.

### BENEFICIOS

- Preparar al corazón, músculos y articulaciones
- Preparar la mente
- Mejorar la forma física
- Establecer una buena relación

### ESTRUCTURA DE UN CALENTAMIENTO

ACTIVIDAD	PROPÓSITO	DURACIÓN (Mínima )
1- ACTIVACIÓN	ELEVAR GRADUALMENTE LA TEMPERATURA	5 MINUTOS
2- MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO	INCREMENTAR EL RANGO DEL MOVIMIENTO	5 MINUTOS
3- FIN DEL	DESARROLLAR LA POSTURA, REVISIÓN O	5 MINUTOS

### **Consejos útiles:**

- Involucrar a todos los participantes
- Ser apropiado para la edad y habilidades de los gimnastas
- Ser rápido y fácil de organizar
- Trabajar los principales grupos musculares
- Involucrar el movimiento de las articulaciones fuera de su rango normal
- Utilizar música
- Asegurar mucha DIVERSIÓN

### **MOVIMIENTO Y MÚSICA**

“LA GIMNASIA ES MOVIMIENTO CON UN OBJETIVO ESPECIAL” ...

### **MOVIMIENTO, POSTURA Y PERCEPCIÓN CORPORAL:**

- La base del movimiento es la postura.
- Debemos mantenernos de pie, sentarnos y movernos de forma natural, pero controlada, con la posición corporal correcta.

- Hay que estar conscientes de la ubicación de las diferentes partes de nuestro cuerpo y lo que hacen, esto es lo que llamamos percepción corporal
- Movimientos corporales: giros y movimientos rotativos, contracción-extensión, equilibrio y movimientos corporales completos

## **MOVIMIENTOS BÁSICOS EN LAS DIFERENTES EDADES**

### **Y CAPACIDADES ESPECIALES**

#### **NIÑOS Y ADOLESCENTES**

- **Posiciones estáticas:** apoyos, soportes y balanceos
- **Saltos y aterrizajes:** saltitos y pasos
- **Locomoción:** caminar, saltar, escalar, correr, gatear,
- **Rotaciones:** rodadas, volteretas y ruedas
- **Balanceos:** En suspensión o en apoyos
- **Aparatos de manos:** Lanzar y recibir.
- **Importante:** Usar la música apropiada para la edad, que puedan reconocer y cantar

#### **JÓVENES**

- Movimientos corporales completos
- Utilización de diferentes niveles (Altos, medios y bajos)
- Utilización de diferentes direcciones
- Coordinación
- **NOTA:** Usar la música apropiada para la edad y del momento

## ADULTOS Y PERSONAS DE LA 3<sup>a</sup> EDAD

- Movilidad y flexibilidad.
- Coordinación y equilibrio.
- Mayor trabajo con movimientos de bailes.
- Trabajo de bajo impactos.
- **NOTA: Usar la música apropiada para la edad, que puedan reconocer y cantar.**

## PERSONAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

- Se realiza el mismo trabajo de acuerdo a cada grupo etario pero con sus respectivas adaptaciones.
- Lo esencial es la inclusión a las actividades
- Se aplica el Modelo de Adaptación:
  - Adaptación de espacios
  - Adaptación de Contenidos
  - Adaptación de materiales e implementos.
  - Adaptación de logros y metas

“EL MOVIMIENTO Y LA MÚSICA TIENEN UNA CONEXIÓN NATURAL” ...

## MÚSICA

- ❖ Usar la música como herramienta que inspire y fomente el que los participantes se muevan naturalmente
- ❖ La música debe gustar, ser apropiada a la edad y habilidades de los participantes

- ❖ En el caso de música tipo reggaetón esta debe ser SOLO INSTRUMENTAL, evitar el uso de músicas con letras que inciten a la violencia, comportamientos delictivos y conductas sexuales inapropiadas
- ❖ Es bueno cuando pueden reconocer la música y mejor si pueden cantarla
- ❖ La música puede ser creada por los mismos estudiantes cantando o pueden crear un ritmo aplaudiendo o patean.

#### **Términos esenciales de la música para trabajar con los movimientos:**

1. **El pulso:** es el pulso periódico y repetitivo de la música, como los latidos del corazón.
2. **El tiempo:** se determina con el pulso de la música, la velocidad del pulso (rápida o lenta).
3. **El compás:** proviene del pulso, la música se pulsa en ciertos periodos o compases, es donde se acentúa el primer pulso. (2/4 - 3/4 - 4/4).
4. **El ritmo:** guía la elección de los movimientos, es el tipo de música (salsa, vals, chachachá, balada, pop, otros)
5. **El carácter:** puede ser: ligera, pesada, agresiva. Los movimientos deben ser acordes al carácter de la música (lentos, rápidos, pesados, suaves)
6. **El tema:** es la estructura especial de la música. Necesitan identificarse para romperse en partes como versos y coros.

**Importante:** La elección de la música es significativa cuando se trata de darle carácter a los movimientos. Es importante escoger la música que se adecue al objetivo del movimiento y de la coreografía.

#### **PRESENTACIONES**

##### **¿QUÉ ES?**

Una rutina de grupo que se ejecuta frente a una audiencia.

## ¿CUÁNDO?

En eventos locales, nacionales e internacionales.

## ¿POR QUÉ?

Puede educar, entretenir, contar una historia, alcanzar una meta, dar una experiencia estética y exposiciones al deporte, promoción del club, promoción de la modalidad gimnastica.

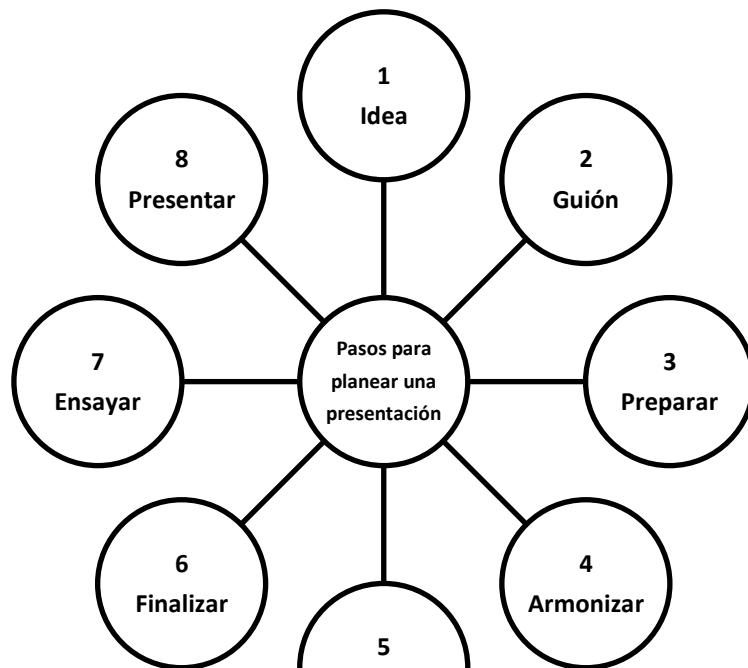
## ¿QUIÉN?

Todos, sin importar el nivel, genero, edad o cultura, raza, condición social.

## ¿CÓMO?

Se deben planificar teniendo presente el objetivo de la presentación, su adecuación al sitio, a los participantes y al público. Deben estructurarse con un tema y una música específica y sirven como promoción de la gimnasia en los espacios escolares, clubes sociales, plazas, gimnasios. Permiten la participación de padres, entrenadores, jueces en un mismo escenario.

## PASOS PARA PLANEAR UNA PRESENTACIÓN:



## **MÁS IDEAS PARA CREAR UNA BUENA PRESENTACIÓN:**

- ✓ Asegúrese de que la letra de la canción refleje el tema
- ✓ Asegúrese de que la música y la letra concuerden con la edad de los y las estudiantes
- ✓ Conecte el ritmo de la música con el ritmo del movimiento
- ✓ Use una grabación musical de calidad
- ✓ Asegúrese de que la presentación fluya una buena introducción, un buen desarrollo y una buena conclusión
- ✓ Busque lo inesperado y lo inusual
- ✓ Integre cuidadosamente los aparatos (entrada y salida)

## **ORGANIZACIÓN DE UN GRUPO**

### **¿POR QUÉ?**

Forma más efectiva y eficiente de alcanzar las metas en el menor tiempo.

Garantiza tiempo de calidad con los gimnastas y satisfacer sus expectativas.

### **¿CUÁNDO?**

- 1- Ciclo de tiempo
- 2- Periodo de tiempo
- 3- Unidad de tiempo, tiempo de clase

## **RESUMEN DEL TIEMPO Y MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN**

### **¿CÓMO?**

1- Buena administración del tiempo

2- Máxima seguridad

3- Pedagogía correcta

¿QUIÉN?

El entrenador (a)

¿Explorar y experimentar un ejercicio?

¿Aprender rápida y eficientemente?

¿Consolidar y automatizar el aprendizaje?

#### ORIENTACIONES GENERALES:

- Reducir los tiempos de espera
- Enfoque su atención en los gimnastas
- Progresión de lo fácil a lo más complejo
- Prácticas seguras en el gimnasio
- Instrucciones simples y precisas
- Administración de las estaciones
- Use tarjetas de actividades

#### JUEGO

Es una herramienta que se utiliza para promover aprendizaje, deleite y desarrollo.

Los juegos son actividades que todos asocian con la diversión, así es que la disposición para el juego es positiva generalmente. Es hora de jugar. Los juegos deben relacionarse y apoyar el logro de sus metas de aprendizaje.

Todos quieren ser parte de un juego cuando este es:

- Movido, divertido, y todos tienen oportunidad de ganar
- Fácil de entender
- Una oportunidad para disfrutar con los amigos y hacer nuevos amigos.

- Informal, poco estresante y sin consecuencias negativas

Los juegos pueden desarrollar diferentes roles:

- Líder y seguidores
- La persona de las ideas
- El animador
- El que tiene los recursos
- Procedimientos y lineamientos
- Inclusión.

### **¿Cuándo y quienes participan en un juego?**

- Un juego puede ser usado en cualquier momento.
- Puede apoyar sus actividades al principio o al final de la sesión.
- Un juego puede ser usado para el calentamiento, para la parte principal de la sesión, o para el enfriamiento.
- No todo es un juego, pero los juegos pueden apoyarnos todo el tiempo. Dependiendo de su grupo y las metas que quiera alcanzar, un juego debe ser jugado con la mayor cantidad de personas posible.
- Siempre asegúrese de que los juegos incluyan a todos, así como también es importante crear oportunidades para que todos los gimnastas tengan experiencias positivas

### **VALORES QUE SE DESARROLLAN AL JUGAR:**

Los juegos poseen muchos valores. Cuando escoja un juego, siempre debe tratar de escoger el que tenga resultados positivos para todos los participantes. Todos sabemos que es más divertido ganar, ya que tiende a hacernos sentir más felices y con más confianza. Esto lleva a estar listos para más actividades, lo que crea mayores oportunidades para aprender y tener éxito. Busquemos entonces el éxito.

## **Valores que se desarrollan al jugar**

➤ Reto

Un juego es más que una actividad para mantener a los gimnastas ocupados. Debe ser propuesto siempre y cuando implique un reto para sus capacidades.

➤ Universalidad / Inclusión

Un juego puede jugarse con un compromiso total cuando todos lo entienden y todos son incluidos, sin importar la habilidad, edad, etc..

➤ Diversión

Cuando los participantes la están pasando bien, es mucho más fácil que se enfoquen y estén dispuestos a repetir el juego.

➤ Simplicidad

Mantenga los juegos simples, para que más gente pueda jugar.

Varíe la complejidad de acuerdo al nivel y necesidades del grupo.

➤ Educativo

Un juego debe ser una oportunidad para aprender algo. Planee juegos de modo que éstos contribuyan significativamente al logro de sus metas de aprendizaje.

➤ Interactividad e interacción entre sus participantes.

Un juego es un reto interactivo entre personas diferentes. Estas diferencias pueden ser usadas para apoyar el desarrollo de cada uno.

A través del juego se aprenden habilidades y valores importantes para la vida:

- Cooperación
- Control personal
- Trabajo en equipo
- Administración del tiempo

- Escuchar
- Seguir las reglas
- Integración social
- Respeto por los demás

#### Guía Práctica para el Juego

- Adapte/cambie el juego de acuerdo a las necesidades del grupo
- Enfóquese en el gimnasta
- Diversión
- Cambie de grupos regularmente
- Los juegos deben ser apropiados para la “edad” y la “madurez”
- Rápidamente cambie de juego si no está funcionando
- Pare el juego mientras los niños quieran seguir jugándolo
- Defina el área de juego.

**Siempre tener en cuenta que:**

- Juegue sin avergonzar a nadie
- No compare con otros grupos
- Incluya a todo

## **PROCESOS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE**

### Planificación y organización del entrenamiento

Existen diferentes formas de aprendizaje, dependiendo del sentido de recepción de la información predominante en el gimnasta

- Auditivo: teniendo como canal de recepción de la información el oído. Así tenemos la memoria auditiva, la discriminación auditiva, la figura fondo auditivo, la percepción auditiva.
- Visual: el canal de recepción de la información es la vista, por lo que se desarrollan habilidades como memoria visual, discriminación visual, figura fondo visual.

- Kinestésico: utiliza como canal de recepción los propioceptores de las articulaciones que definen lateralidad, direccionalidad, en combinación con la vista la coordinación espacio tiempo entre otras habilidades.
- Cinestesia contiene el sentido de las sensaciones a través del tacto, muy importante en la gimnasia con uso de aparatos manuales y sobre los aparatos.

El desarrollo de estas habilidades es importante porque nos permite definir el canal de aprendizaje de nuestros gimnastas y utilizarlo de forma eficiente y eficaz.

#### **INFLUENCIAS DEL APRENDIZAJE:**

- Se divierten
- Aprenden nuevas habilidades
- Mejoran sus habilidades
- Hacen amigos
- Forman parte de un equipo o grupo
- Mejoran su salud y su forma física
- Experimentan emociones y competencias
- Son buenos en algo
- Tienen nuevas experiencias y conocen nuevos lugares
- Obtienen reconocimientos

#### **Proceso de enseñanza:**

El estilo de enseñanza utilizado por el entrenador depende de su personalidad y definirá mucho el trabajo y la imagen que de él tengan sus atletas, representantes, líderes y el público en el momento de las competencias.

Lo más importante es ganarse el respeto y la confianza de sus atletas y para ello el entrenador debe estar claro en sus debilidades, fortalezas, limitaciones y ventajas del conocimiento teórico-práctico de la gimnasia y psicológico-social de sus atletas.

El estilo de enseñanza ha sido categorizado por Tutko y RRichards en 1971 y se presenta en el manual FIG para los cursos.

Así tenemos los siguientes estilos:

Estilo	Características	Ventajas	Desventajas
Autoritario	Disciplinario. De energía intensa. Bien organizado. Planea cuidadosamente Demanda atención al detalle. Enfrenta duramente los entrenamientos	Atmósfera de disciplina que conduce al éxito Sentido de dedicación y propósito	Los atletas pueden desmotivarse por un acercamiento crítico y disciplina
Empresarial	No orientado a las personas. Enfocado en lograr el trabajo Espera el 100%. siempre. Requiere metas claras.	Usa los recursos efectivamente para alcanzar la meta final. Puede unir a un equipo	Los atletas se pueden desmotivar por un acercamiento impersonal No contempla las necesidades personales
Agradable	Es un 'buen tipo'. Flexible y creativo Preocupado por el bienestar de todos. Da retroalimentación positiva. Da critica discreta y con tacto	Atmosfera de respeto y buenos sentimientos. Los resultados pueden exceder las expectativas. El equipo disfruta y comparte	Puede ser percibido como débil. Los líderes más fuertes se pueden aprovechar y sacar ventaja cambiando la dirección del equipo
Intenso	Estricto y ansioso Demasiado enfocado en metas.	Se enfoca en una alta tasa de desempeño.	Puede tener a todos al límite. Dificultad para

	Puede perder oportunidades. Puede no ser capaz de enfrentarse a metas no alcanzadas	Planea cuidadosamente. Trabaja con otros para alcanzar las metas	enfrentar y relacionarse con el cambio.
Casual	Extremadamente fácil de llevar. Pasivo y desinteresado. Da la impresión de que no tiene compromiso. No está preparado ni organizado. Desalineado en su estilo de entrena	Los atletas se hacen independientes. Atmósfera relajada. No hay presión de desempeño.	No es adecuado para atletas serios. Falta de un plan de desarrollo. Bajo nivel de forma física. Nadie sabe qué hacer

### **Metodología básica de la enseñanza**

Existen formas ilimitadas de introducir, revisar y reforzar el desarrollo de una destreza en los atletas, y el enfoque a utilizar debe ser de acuerdo a lo que se quiere enseñar. Por ejemplo, el nivel de habilidades del gimnasta, dificultad del elemento gimnástico, edad del gimnasta. Además del establecimiento de reconocer, incentivar y colocar estándares de manera razonable, por lo general se siguen los siguientes pasos claves:

- Demostración
- Explicación
- Práctica
- Observación
- Retroalimentación.

La comprensión de lo que se va a aprender por parte del gimnasta asegura su éxito. Para ello el entrenador debe utilizar dos formas de comunicación muy importantes:

1.- Verbal:

- Hable directamente a los gimnastas
- Palabras clave en vez de narrativa
- La proyección de la voz es importante
- El tono de la voz es importante

## 2.- No verbal:

- Gestos y expresiones faciales, lengua de señas, uso de imágenes.

La buena comunicación involucra un escuchar activo, lo cual incluye:

- Escuchar atento.
- Repetir lo que se ha dicho para aclarar.
- No interrumpir.
- Evitar respuestas emocionales
- Guía para una buena comunicación
- Vea al gimnasta directamente.
- Mantenga las cosas simples.
- Sea claro.
- Enfóquese en puntos clave.
- Siempre sea positivo.
- Escoja palabras que estimulen.
- Use comentarios relacionados con el desempeño solamente.
- Sea sensible y consistente.
- Use gestos y expresiones.
- Escuche activamente.
- Sobre todo, siéntase libre de alentar genuinamente.

## PLANEACIÓN

Plan de clase: Consiste en la información detallada de las actividades que deben ser cubiertas de forma individual y por el grupo, su organización, el equipamiento

necesario, los puntos de entrenamiento y seguridad. En el momento de la planificación se consideran las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es el nivel de mis atletas?
- ¿Adónde quiero que vayan, cual es la meta o el objetivo del entrenamiento?
- ¿Cómo puedo lograr llevarlos ahí?

#### **Formas de organización de las sesiones de entrenamiento:**

- Sesión abierta donde todos los gimnastas del grupo participan de forma simultánea.
- Actividades alternas, donde algunos gimnastas entran en elementos específicos separados del grupo.
- Entrenamiento por grupo de habilidades o elementos de aprendizaje, en donde los gimnastas ejecutan ciertos elementos en diferentes estaciones de trabajo.
- Cambios inclusivos, en donde todos los gimnastas participan en la misma actividad con cambios para inclusión de acuerdo a las habilidades individuales de algunos participantes

#### **Organización de los grupos de trabajo en el gimnasio. Debemos tener en cuenta:**

1. Reducción de los tiempos de espera y numero de repeticiones en la misma estación.
2. Enfocar la atención de la actividad en el gimnasta, ser creativo y utilizar a los más avanzados para demostrar a los compañeros.
3. Utilizar progresiones desde lo fácil a lo mas difícil, utilizando material diverso, circuitos sencillos y avanzar solo cuando el elemento preparatorio ha sido aprendido por el gimnasta.
4. Seguridad en las sesiones de entrenamiento.
5. Instrucciones simples y precisas, asegurando que todos los gimnastas comprenden la actividad a realizar.

6. Uso eficaz y efectivo de las estaciones de trabajo, sencillas en las actividades y progresiones en el tiempo y dificultad.
7. Utilice material audiovisual, tarjetas de apoyo en la actividad.

### ¿POR QUÉ?

- Es vital para el éxito y la seguridad
- Provee de enfoque y de dirección
- Establece sus prioridades
- Es realmente una herramienta de ejecución y evaluación
- Emite un mensaje...permite que otros sepan hacia donde se dirige
- Es una herramienta de motivación
- Es un mapa del camino, lo más importante es: Un registro de sus acciones

### **Partes del entrenamiento:**

- Inicio: constituida por el calentamiento y descripción del trabajo a realizar, la meta de la sesión del entrenamiento.
- Parte Central o cuerpo: Desarrollo de los ejercicios y experiencias de movimientos.
- Final: vuelta la calma, retroalimentación.

### **PROCESO DE PLANEACIÓN:**

- Preparación
- Implementación
- Evaluación
- Revisión

### **ETAPAS DEL PROCESO DE PLANEACIÓN:**

- Plan Anual
- Plan de Unidad
- Plan de Clase

## PLAN DE CLASE

<b>Fecha:</b>	<b>Asistencia:</b>	<b>Categoría:</b>
<b>Lugar:</b>	<b>Duración:</b>	<b>Equipamiento:</b>
<b>INICIO:</b>  *Calentamiento	<b>CENTRAL:</b>  *Contenido de la clase.  *Desarrollo de los ejercicios.  *Experiencia de movimiento.	<b>FINAL:</b>  *Enfriamiento.
<b>Entrenador:</b>	<b>Notas/ incidencias:</b>	<b>Evaluación:</b>

### CONSEJOS RÁPIDOS:

- ✓ Planifique bien su tiempo
- ✓ Establezca objetivos realistas para cada clase
- ✓ Sea flexible
- ✓ Desarrolle un formato de clase que reúna sus necesidades específicas
- ✓ Evalúe
- ✓ Conserve una copia en su archivo

### SEGURIDAD

Elementos de la Seguridad tienen que ver con la sensación de estar a salvo.

La Gimnasia debe hacerse de una manera segura y para esto necesitamos también un entorno seguro, un entrenador bien preparado y un programa bien planeado.

La seguridad en el entrenamiento comprende 4 áreas específicas:

**1.- El medio ambiente, gimnasio, aparatos**

- La infraestructura apropiada (altura adecuada del techo, iluminación, superficie del piso)
- Buena calidad del equipo y con buen mantenimiento (que los mecanismos funcionen, que los cables tengan la tensión apropiada, que los cables estén cubiertos)
- Las superficies de aterrizaje sin hoyos o protuberancias
- Distancias y pasillos apropiados entre los aparatos (Permitiendo cualquier caída inesperada en cualquier dirección)
- No se utiliza el equipo para actividades no apropiadas
- Las paredes no se usan como puntos finales de algún juego, ni para aterrizajes cercanos de un equipo para saltar
- Las fronteras están claramente definidas para los juegos y las estaciones.

**2.- Conocimiento y dominio del entrenador en los elementos gimnásticos que enseña.**

- Entrene solamente en su nivel técnico de conocimiento (pasos, prerequisitos, forma física)
- Constantemente actualice sus conocimientos
- Tenga buen conocimiento del crecimiento físico y del desarrollo de las etapas cognitivas/psicológicas del atleta

- Esté al pendiente de su línea de visión (que pueda ver a todos los atletas, todo el tiempo)
- Nunca deje a los atletas sin la supervisión de un entrenador capacitado
- Sepa las condiciones médicas de todos los atletas y actualice esto regularmente

### **3.- Contenido del programa de entrenamiento, elementos de dificultad.**

- Filosofía de Diversión, Forma Física, Fundamentos y Amistad
- Actividad máxima con supervisión o instrucción de calidad
- Las habilidades requeridas para ayudar deben ser las apropiadas
- Calentamiento adecuado y sesiones de enfriamiento
- Las habilidades son presentadas en forma progresiva y lógica
- Un programa balanceando entre los PMG, la preparación física y la percepción motriz

### **4.- Los gimnastas o participantes en la sesión de entrenamiento.**

- Las condiciones médicas deben ser reportadas a los entrenadores y actualizadas regularmente • Los pasos y prerrequisitos necesarios deberán ser dominados antes de pasar a ejercicios más complejos
- Durante el entrenamiento deberán vestir adecuadamente y no usar joyas
- No intentar ejercicios que sobrepasen sus habilidades actuales
- Gimnastas con Síndrome de Down se consideran de mayor riesgo, por la inestabilidad atlanto-axial que afecta la estabilidad de la articulación del cuello. Por su seguridad, se les requiere realizar un examen médico antes de participar en cualquier programa de gimnasia.

## **Crecimiento y maduración**

## **Crecimiento**

Tiene que ver con incrementar en tamaño. Es principalmente estructural en naturaleza y puede ser medido por la estatura, (altura estando de pie, altura estando sentado), peso, longitud de los segmentos (mano, pie, antebrazos) o las proporciones óseas.

## **Maduración**

Tiene que ver con el progreso que usted ha tenido hacia el estado adulto y representa los cambios que ocurren como resultado de procesos internos:

- Maduración esquelética (medida por rayos X)
- Maduración sexual (medida por la maduración genital y los niveles de hormonas)
- Maduración dental, etc.

## **Hechos del Crecimiento**

Los humanos son únicos entre los primates.

Aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de la vida humana se invierte en crecer

**2. Todo niño(a) pasa por las mismas etapas de crecimiento.** Sin embargo, el tiempo en el que inicia, el tiempo de su proceso de pasar a través de cada etapa, y toda la duración de las mismas son altamente variables.

### **3. Patrón total de crecimiento.**

El crecimiento procede desde la cabeza, hacia abajo hasta el tronco (dirección céfalo-caudal), y desde las extremidades en la parte central hacia los límites (dirección próximo-distal).

### **4. El crecimiento no es parejo**

Los segmentos corporales crecen a velocidades muy diferentes y en diferentes proporciones. Por ejemplo, el crecimiento en la pubertad se ve primero en el crecimiento de los pies, luego en las piernas, seguido por las manos, y luego en los brazos.

### **5. Curvas del crecimiento normal**

Después de los 2 años, el crecimiento en altura es bastante uniforme, aproximadamente 5 cm por año, hasta que inicia el brote de la pubertad. Hay

algunas diferencias entre los varones y las mujeres durante los años de la pre-pubertad. En el promedio de la población, las niñas tienen 10-15% más grasa corporal que los varones antes de la pubertad y después de la pubertad, las niñas tienen 50% más grasa corporal que los varones.

#### **6.- Brote de Crecimiento de la Pubertad**

Las edades promedio con las que “inicia” el crecimiento hacia la pubertad, son los 10 años de edad para las niñas, y los 12 años de edad para niños.

#### **7.- Es común que los gimnastas tengan maduración tardía**

Biológicamente las personas pequeñas, que además tienen una maduración tardía, con frecuencia abandonan otros deportes (donde es una gran ventaja ser el más grande y tener maduración temprana), y se unen a la gimnasia, donde es una ventaja ser pequeño y tener maduración tardía.

**Importante conocer que...**la gimnasia no hace que seas bajo de estatura, así como el basquetbol no te hace alto.

### **Crecimiento y Lesiones potenciales**

#### **1. Crecimiento normal del hueso**

Los huesos crecen en longitud por el incremento de las células del cartílago de crecimiento en los extremos de los huesos largos y el subsecuente reemplazo de estas células de cartílago por células óseas. Los cartílagos de crecimiento continúan produciendo células de cartílago hasta el final del periodo de crecimiento cuando estas placas del cartílago de crecimiento se convierten en tejido óseo.

#### **2. Lesión en el cartílago de crecimiento por choque y torsión**

Esta relativa debilidad se hace más evidente ante las fuerzas de choque y fuerzas de torsión. En la gimnasia, estas fuerzas de choque y torsión son más grandes cuando los gimnastas aterrizan desde saltos mortales cortos o de giros en el aire que no se logran completar.

### **3. Lesión del cartílago de crecimiento por impacto excesivo.**

El cartílago de crecimiento puede también ser dañado por fuerzas de impacto excesivo (compresión) como se puede observar en una condición médica conocida como la Muñeca del Gimnasta, donde el cartílago de crecimiento en el extremo de la muñeca (extremo distal) del hueso del radio, se daña.

Podemos reducir enormemente el potencial de lesiones del cartílago de crecimiento si:

- Reducimos el número de repeticiones en los despegues de mucha tensión y los aterrizajes, durante los períodos de mayor crecimiento en la pubertad.
- Eliminamos los saltos mortales cortos y giros en el aire durante este periodo

### **4. Músculo y crecimiento del tendón.**

Los músculos y sus correspondientes tendones solo crecen en longitud cuando están extendidos. Ellos están extendidos cuando los huesos a los cuales están sujetos, crecen en longitud. Por lo tanto, durante los períodos de rápido crecimiento, los músculos y tendones están con frecuencia traccionados y, por lo tanto, duros y más vulnerables a lesiones. Este es un tiempo apropiado para incrementar el entrenamiento de la flexibilidad.

## **ÉTICA DEL ENTRENADOR DE GIMNASIA**

Como entrenador (o maestro, líder, facilitador, por nombrar algunos roles), usted tiene una tremenda influencia en sus gimnastas. Para cumplir con esta responsabilidad, necesita contar con muchas cualidades, habilidades, y conocimiento.

Así mismo usted tendrá que ajustar su enfoque dependiendo de:

- La edad de los gimnastas
- Tamaños del grupo
- Instalaciones

- El tipo de actividades gimnásticas Como entrenador, también debe asegurarse de que cada experiencia de sus participantes sea positiva y enriquecedora. ¿Cómo puede lograr esto?
- Asegurarse que los gimnastas se involucren en el deporte
- Crear buenas condiciones para el aprendizaje
- Contribuir al mejoramiento de su ejecución
- Proveer un entorno físico seguro y de aprendizaje
- Fomentar una filosofía de juego limpio y de espíritu deportivo

La FIG tiene su propio Código de Ética y todos los que se involucren en este deporte deben respetar sus principios. La primera parte de este Código se refiere al Respeto por la Dignidad Humana: El respeto a los derechos humanos y la dignidad es un requisito fundamental en todas las actividades del deporte tanto en su nivel nacional como internacional. No debe ser permitido ningún tipo de discriminación, incluyendo raza, color, género, orientación sexual, lenguaje, religión, convicciones políticas, nacionalidad u origen social, propiedad, nacimiento, discapacidad, atributos físicos y habilidades atléticas o cualquier otro estatus que presente la persona. Toda la ingesta de sustancias o 'doping' está absolutamente prohibida.

Código de ética de la FIG: se fundamenta en los siguientes principios:

- 1.- Respeto a todos.
- 2.- Honor a la gimnasia.
- 3.- Integridad en las relaciones.
- 4.- Responsabilidad como entrenador.

**Salvaguarda** para la FIG significa: un entorno seguro, protector y afectuoso. En donde los gimnastas deben ser protegidos de cualquier peligro o daño con medidas adecuadas.

Para ello, su misión como entrenador debe:

- Ser el mejor modelo a seguir.
- Crear una atmósfera de aceptación.

- Dar retroalimentación efectiva de una manera positiva.
- Comunicarse con todos sus gimnastas de manera abierta.
- Escuchar y hacer saber que entiende lo que le dicen.
- Estar atento a cómo actúan y se comportan sus gimnastas en el grupo.
- Actuar si nota algo inaceptable e incluso informar a las autoridades si es necesario.

En momentos de dilemas éticos, seguir los pasos establecidos en el Árbol de toma de decisiones, cuya secuencia es la siguiente:

1. Conocer los hechos.
2. Considerar las alternativas.
3. Evaluar la situación.
4. Tomar una decisión responsable.
5. Buscar cambios, pero no el daño.

Material elaborado por la Comisión Técnica de Gimnasia Para Todos de la FVG, extraído del Manual de Fundamentos de Gimnasia de la FIG (2010 y 2021), para los cursos nacionales de fundamentos básicos de la gimnasia.