

43.

**EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA
TÉCNICA DEL RONDOP EN EL CABALLO DE SALTO.**

METHODOLOGICAL EXERCISES FOR THE EXECUTION OF THE RONDOP
TECHNIQUE IN THE JUMPING HORSE.

Marlen Echevarria Pérez.

Profesora de la Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, Facultad de Cultura
Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, Cuba.

ORCID 0000-0002-9550-4775. Correo electrónico marlen.echevarria@upr.edu.cu

Zaily Armenteros Vázquez.

Profesora de la Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, Facultad de Cultura
Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, Cuba. ORCID 0000-0002-

1295-2880. Correo electrónico zaily.armenteros@upr.edu.cu

Zayre Bolufé Fernández.

Profesora de la Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, Facultad de Cultura
Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, Cuba. ORCID 0000-0001-

8883-4832. Correo electrónico zayre.bolufe@upr.edu.cu

Palabras Clave: ejercicios metodológicos, rondop, caballo de salto.

Key Words: methodological exercises, rondop, jumping horse.

RESUMEN

El estudio se inicia al detectar insuficiente dominio del rondop en el caballo de salto por las gimnastas de ocho años lo que trae consigo la ejecución inadecuada de otros saltos de mayor dificultad. El tema es una demanda tecnológica del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación, viéndolo necesario la Comisión Provincial de Gimnasia. Este estudio fue realizado con las cuatro entrenadoras de la especialidad de gimnasia artística femenina y las 4 atletas de 8 años de edad del

municipio Pinar del Río. Para llevar a cabo la investigación se emplearon métodos empíricos, teóricos y estadísticos los cuales permitieron recopilar la información, analizarla y proponer ejercicios metodológicos que mejoren la ejecución de la técnica de ese salto. Los ejercicios metodológicos incluyen aspectos necesarios para la ejecución del rondof, así como indicaciones metodológicas generales para su posterior puesta en práctica por las entrenadoras. Con este trabajo estamos poniendo en manos de las entrenadoras ejercicios metodológicos que les permita mejorar el proceso de la preparación técnica concretamente en la edad motivo de la investigación.

ABSTRACT

The study begins by detecting insufficient proficiency of the rondof on the jumping horse by the eight-year-old gymnasts, which results in the improper execution of other leaps of greater difficulty. The issue is a technological demand of the National Institute of Physical Education and Sports Recreation, so the Provincial Gymnastics Commission is necessary. This study was conducted with the four trainers specialized in female artistic gymnastics and the 4 athletes in the 8 year old of the municipality of Pinar del Río. To carry out the research, empirical, theoretical and statistical methods were used, which allowed us to collect the information, analyze it and propose methodological exercises that improve the execution of the technique of that jump. The methodological exercises include aspects necessary for the execution of the rondof, as well as general methodological indications for its subsequent implementation by the trainers. With this work, we put in the hands of the coaches methodological exercises that allow them to improve the process of technical preparation specifically in the age of the investigation.

Desarrollo

Los deportes acrobáticos, están dentro de la clasificación de los deportes de arte y precisión o también conocidos como deportes de arte competitivo. Muñoz (2018) refiere que estos deportes por su alto grado de dificultad y riesgo, así como por el manejo estricto de la técnica, son considerados como los más llamativos y emocionantes en los diferentes eventos deportivos a nivel mundial.

La gimnasia artística es un deporte de arte competitivo que requiere de una gran limpieza y fluidez en la ejecución de sus movimientos. Los atletas seleccionados para practicar este deporte deben cumplir ciertas características para poder iniciar en la práctica del mismo: la postura, la distribución muscular, el tejido graso, la relación tronco/piernas/longitud de los brazos, ancho de los hombros, circunferencia de las caderas entre otros aspectos que se establecen en el Programa Integral de Preparación del Deportista (2017-2020) que cambia cada cierto tiempo.

Según Montaña (2019) la Gimnasia Artística es uno de los deportes en donde los elementos técnicos tienen una gran variabilidad de movimientos incluyendo diferentes partes y segmentos musculares de todo el cuerpo, así también se puede notar que se usa al momento de realizarlos una gran flexibilidad por parte de los y las gimnastas realizando movimientos que desafían la gravedad dando una impresión de elegancia, los elementos técnicos como ya se mencionó tiene una gran gama de variabilidad.

El desarrollo científico-técnico ha posibilitado que la Gimnasia Artística posea en la actualidad un alto rigor y nivel en ejercicios de dificultad. Esta disciplina deportiva es practicada por personas de ambos sexos.

Es un deporte donde los atletas realizan sus programas competitivos por un orden oficial en 6 eventos: Ejercicios a manos libre, caballo con arzones, anillas, caballo de salto, barras paralelas y barras fijas para el sexo masculino y 5 eventos (caballo de salto, viga de equilibrio, ejercicios a manos libres, barras asimétricas y expresión corporal en Cuba) para el sexo femenino.

Esta disciplina deportiva tiene gran influencia en el organismo humano, pues favorece con su práctica desde el punto de vista morfológico, el desarrollo de los músculos y ligamentos de las distintas partes del cuerpo, fisiológicamente ayuda al desplazamiento de los órganos internos, al mismo tiempo que influye como excitante en el desarrollo del equilibrio, por eso los gimnastas desarrollan la estabilidad ante cualquier cambio brusco de la posición del cuerpo, su práctica también proporciona valentía, decisión, audacia, influyendo así en la personalidad del individuo.

La preparación técnica en la Gimnasia Artística se rige como una de las direcciones más importantes en la preparación atlética desde las edades de la iniciación hasta los más experimentados (Ukran,1980).Es una de las condiciones del éxito en el aprendizaje de los ejercicios gimnásticos, eleva la capacidad de trabajo y reduce los plazos de aprendizaje, a ello se refiere Granda (como se citó en Ukran, 1980) al asegurar que es poco probable o casi imposible que se alcance una alta preparación técnica en ausencia de una preparación física que abarque desde los ejercicios más sencillos, hasta aquellos que requieren de grandes manifestaciones de fuerza rápida y/o de la resistencia a la fuerza en todas sus magnitudes.(Granda, 2016).

La preparación técnica se desarrolla de los hábitos deportivos y su estabilización para cada habilidad deportiva-técnica, requiere de un proceso de aprendizaje hasta el grado más alto posible de perfeccionamiento. Además el perfeccionamiento adecuado de la variabilidad de los hábitos deportivos.

La preparación técnico táctica y la física, por su carácter son independientes, pero están estrechamente relacionadas; la técnica del ejercicio físico determina la educación de las capacidades motrices, y éstas a su vez, la preparación técnica, pero en la práctica es imposible separarlas. (Echezarreta 2017- 2020)

El entrenador tiene que dominar la metodología de la enseñanza y las especificidades de cada técnica, para actuar consecuentemente en la detección y corrección de errores. Es esencial diferenciar en la ejecución de la acción motriz, tres elementos que componen la técnica: la base, el eslabón principal y el detalle, razón que le permite establecer un ordenamiento, así como la prioridad para enfrentar las deficiencias cometidas por los deportistas.

La base de la técnica se refiere a las partes imprescindibles del movimiento, sin ella es imposible alcanzar la ejecución.

El nivel actual del desarrollo de la gimnasia deportiva exige un trabajo tenaz y sistemático encaminado al desarrollo de las cualidades físicas generales y especiales, al dominio de un alto grado de perfeccionamiento en la ejecución de los ejercicios gimnásticos y al logro de altos resultados en las competencias deportivas. (Echezarreta, 2017, p.4)

Eso se logra solamente si en la etapa de preparación inicial el gimnasta recibe una formación sólida, que depende en gran medida de lo que el entrenador aporte con sus conocimientos metodológicos y de cuidado.

El entrenador que trabaja con los niños debe tener presente su proceso de crecimiento y desarrollo para así evitar el exceso de sobrecarga. Ruiz (1981) relata que el exceso de la carga puede provocar insuficiencia en el sistema cardiovascular, agotamiento del sistema nervioso, reducción de la actividad psicológica y envejecimiento prematuro del organismo.

La práctica sistemática de la Gimnasia Artística ayuda al perfeccionamiento de la capacidad motora del niño, lo prepara para la vida, creando hábitos, habilidades, capacidades condicionales, coordinativas, educando cualidades volitivas, morales y estética, contribuyendo al fortalecimiento de la salud, desarrollando armónicamente las formas y funciones del organismo.

El niño que practica la gimnasia logra una elevada coordinación de todas las funciones del organismo lo que se aprecia durante la ejecución de las rutinas de competencia.

En la formación del gimnasta es muy importante la etapa de preparación inicial que comprende las edades de 6 a 8 años ya que se sistematizan movimientos y se desarrollan capacidades y habilidades que sientan las bases para el aprendizaje de elementos de dificultad, imprescindibles para el logro de altos resultados deportivos, a ello se refiere Granda (como se citó en Guardo, 1998) piensa que debe quedar claro que un gimnasta bien preparado física, coreográficamente y con dominio de los elementos básicos fundamentales, puede lograr cualquier cosa por compleja que sea. Planteamiento extremadamente real en este deporte donde los elementos técnicos forman un sistema, el aprendizaje de una nueva técnica depende del dominio que posee el gimnasta del elemento técnico aprendido con anterioridad.

Específicamente a las atletas de 8 años que practican la Gimnasia Artística se les exige el desarrollo de una serie de características. Echezarreta (2017- 2020) que le permitan cumplir con las exigencias del entrenamiento, entre estas.

- Agudeza sensorial (lo que posibilitará un mejoramiento de los sensores táctiles, visuales, auditivos, motriz y un mejor equilibrio).

- Proceso de pensamiento teórico - formal reflexivo (dando la posibilidad de pensar hipotéticamente y dar soluciones a conflictos en el plano mental y traducirlo en el plano práctico).
- Mejor percepción de movimientos propios y ajenos (de manera que el propio gimnasta sea capaz de corregir sus deficiencias y las de una ejecución observada).
- Agudeza auditiva (de manera que la velocidad, duración y sucesión de los desplazamientos se encuentren sustentadas en sensaciones acústicas).
- Agudeza de la observación (para poder llevar a la práctica los movimientos observados ya sea a través de videos, fotografías).
- Agudeza de la reproducción mental (debiendo representar mentalmente la ejecución correcta para luego reproducirla de forma práctica).
- Memoria lógica verbal (aspecto esencial que apoya un avance por una maestría deportiva de excelencia).
- Se exige un mayor desarrollo de la fuerza a pesar de que la fuerza presenta un retraso con relación a las demás capacidades motrices, presentándose la musculatura de los brazos como los puntos más débiles.

El caballo de salto que poseen los gimnasios donde se entrena en la provincia de Pinar del Río se ubica horizontalmente en el caso del femenino y posee bordes redondeados precedidos por un trampolín al final de una corredera con extensión mínima de 25 m. Ya en la década de los 80 diferentes autores se referían a ello. Ukran (1980) plantea: “Lo específico de los ejercicios en el caballo de salto consiste en la fuerza, la coordinación psicomotriz y el rápido cambio, que se produce en el carácter de los movimientos” (p. 89). Para realizar con éxito los ejercicios en este aparato, los atletas deben ser entrenados para orientarse con precisión en el espacio y el tiempo, a ser decididos y audaces, eso solo se puede lograr cuando el entrenador posee amplios conocimientos sobre técnica y metodología para enseñar los elementos técnicos. En este aparato se ejecutan ejercicios de una variedad extraordinaria según la edad del atleta. Echezarreta (2017-2020) en el Programa Integral del Deportista refiere que los ejercicios se logran con el trabajo de la fuerza,

la agilidad y la rapidez, así como, educando la orientación tempo- espacial en los atletas.

Para realizar los atletas con éxito los saltos en este aparato y mostrarlos en competencias deben saber orientarse con precisión en el espacio y el tiempo, ser decididos y audaces, eso solo se puede lograr cuando poseen un dominio profundo de la técnica y metodología durante la enseñanza de los elementos en el suelo.

Colectivo de autores (2012) en el CD titulado: Programa de Desarrollo de la Gimnasia Artística, plantean los requisitos del aparato, entre ellos: La gimnasta debe realizar dos saltos, de ellos, se selecciona el de mejor ejecución; solo puede realizar saltos acorde a su edad y debe comenzar cada salto en posición de firmes con las piernas unidas, de frente al caballo de salto.

El caballo de salto estará a una altura de 1 metro para las atletas que tienen 8 años de edad y solo se presentarán dos grupos de salto. Echezarreta (2017- 2020) refiere los elementos técnicos a ejecutar por estas gimnastas: carrera de 25 metros, flic de frente y rondof. Cuando la gimnasta logra realizar los tres elementos obligatorios se encuentra en condición para la ejecución de otros saltos de mayor rigurosidad.

El rondof es un elemento técnico de obligatoria ejecución en las gimnastas de 8 años de edad. Adriel (2015) describe que el rondof comienza desde la posición de parado la gimnasta realiza una carrera de impulso de 25 metros, donde las fuerzas de las extensiones de piernas deben ser aplicadas hacia atrás, la pierna libre es doblada para alcanzar mayor rotación y luego bajarla velozmente, los brazos y el torso rotan hacia atrás y hacia adelante en forma lateral para mantener el equilibrio, los brazos están flexionados para reducir el momento de inercia, el último paso se ejecuta largo y rasante a la cuña entrando a ella con las piernas ligeramente flexionadas y adelantadas a la cadera, la gimnasta llega al caballo con la primera mano lo más rápido posible con un gran momento angular y con un 1/4 giro del torso en posición arqueada. Ella llega con la segunda mano bastante adelante para aumentar el tiempo en el cual se pueden aplicar fuerzas. En la fase de apoyo completa el medio giro extendiendo su cuerpo esto ocasiona una fuerza hacia abajo y la correspondiente fuerza de reacción vertical para la altura, dejando el caballo en la vertical con su cuerpo extendido hasta el aterrizaje.

Socorro, et al (2019) aseguran que el gimnasta debe poseer dominio de los elementos técnicos en el suelo para su posterior ejecución en los diferentes aparatos, explican la técnica del rondof y proponen ejercicios para su ejecución, que pueden servir de base para la realización de este elemento en el caballo de salto.

Las autoras consideran que este elemento técnico en el caballo de salto requiere de mucha fuerza, desde el apoyo de la segunda mano en el caballo, pues en ese instante se completa el medio giro con el cuerpo extendido originando una fuerza hacia abajo y a la vez una fuerza de reacción vertical para la altura, manteniendo el cuerpo en esa posición hasta el aterrizaje.

En los últimos tiempos los elementos técnicos de la Gimnasia Artística se han venido complicando, son de gran dificultad los ejercicios que se ejecutan en los diferentes aparatos por lo que cuando se estudia la técnica y metodología de los ejercicios gimnásticos resulta difícil encontrar bibliografía donde se expliquen las más elementales. Para la enseñanza de los saltos en el caballo los entrenadores deben apoyarse en pasos metodológicos del elemento técnico aún más en las edades tempranas donde se ejecutan saltos que sirven de base a otros saltos de mayor dificultad.

Es de señalar que en el municipio de Pinar del Río, donde se centra la investigación, se pudo detectar a través del estudio exploratorio, que la ejecución de la técnica del rondof en estas atletas es deficiente, centrándose las principales dificultades en:

- ☐ Insuficiencia en el dominio del elemento en los ejercicios en el suelo.
- ☐ Es insuficiente la ejecución de la técnica de rondof.
- ☐ Bajas calificaciones en los controles y competencia fundamental de este elemento técnico
- ☐ Desactualización de la bibliografía sobre la temática, se emplea básicamente los libros tradicionales en la búsqueda de información.
- ☐ En la literatura digital la información es poca y dispersa.

Atendiendo a lo anteriormente descrito se deduce que los ejercicios considerados para el trabajo de la preparación técnica no son del todo funcionales para la ejecución de la técnica del rondof en el caballo de salto.

En este estudio se traza como objetivo: Proponer ejercicios metodológicos para mejorar la ejecución de la técnica del rondof en el caballo de salto en el proceso de preparación técnica de las atletas de gimnasia artística de 8 años del municipio Pinar del Río.

Métodos, materiales y resultados.

En esta investigación se consideró como población las 4 atletas de gimnasia artística de 8 años del municipio Pinar del Río. Teniendo en cuenta el nivel de científicidad de la investigación se solicitó la colaboración de 4 entrenadoras de gimnasia artística femenina y 2 entrenadores de experiencia ya jubilados y con excelentes resultados a nivel nacional. La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema.

En nuestra investigación se utilizaron métodos de investigación teóricos, tales como: Histórico lógico: fue utilizado para el análisis de los elementos semejantes con estudios similares que inciden positivamente en la conformación de los ejercicios, así como los antecedentes relacionados con la temática.

El análisis- síntesis para analizar toda la fundamentación teórica, el estudio bibliográfico y a partir de ahí se concretaron los elementos y enfoques necesarios para diseñar los ejercicios metodológicos.

Por otra parte, se utilizó el inductivo-deductivo para elaborar los ejercicios metodológicos que se van a concebir para mejorar la ejecución del rondof en las gimnastas de 8 años.

El trabajo con documentos con el objetivo de analizar las características de las atletas de gimnasia artística del municipio Pinar del Río y así poder elaborar los ejercicios metodológicos para mejorar la ejecución de la técnica del rondof en ellas.

Entre los métodos empíricos se emplearon:

La observación que nos aportó una variada información. Se observaron algunas sesiones de entrenamiento para detectar la existencia real del problema motivo de investigación y las principales deficiencias de la técnica del rondof en el caballo de salto.

El análisis documental se utilizó al analizar los resultados de los controles realizados a las 4 atletas en el curso 2018- 19 y los de la competencia fundamental, además en la revisión del plan de entrenamiento para constatar los ejercicios metodológicos que se ejecutaban para este elemento.

Se aplicó una entrevista grupal a las entrenadoras para constatar el nivel de actualización de ellas en el conocimiento de ejercicios novedosos a partir del uso de las nuevas tecnologías de información.

Se realizó una entrevista a los informantes claves que permitió recopilar información que facilita la selección de ejercicios para la ejecución del rondof.

La valoración crítica por los especialistas, donde un grupo seleccionado por las autoras de la investigación considerados por ellas como especialistas, hacen un análisis crítico de la propuesta de ejercicios metodológicos.

Por otra parte se emplearon como métodos matemáticos-estadísticos la: Estadística descriptiva en la tabulación y procesamiento de los métodos empíricos de la investigación.

Discusión de resultados.

Las observaciones realizadas, nos permitieron conocer detalladamente cuáles eran las incidencias ocurridas durante las sesiones de entrenamiento en la técnica del rondof en el caballo de salto.

Se apreció que en el primer indicador, la carrera, fue evaluado (1 atleta) de bien lo que representa un 16,6%, un 16,6 % de regular (1 atleta) y un 66,8% evaluado de mal (2 atletas)

El segundo indicador observado fue la entrada a la cuña donde quedo evaluado el 16,6 % de bien (1 atleta), un 66,8% evaluado de regular (2 atletas) y un 16,6 % de mal (1 atleta).

En el despegue fue evaluado (1 atleta) de bien lo que representa un 16,6%, un 16,6% de regular (1 atleta) y un 66,8% evaluado de mal (2 atletas).

Al observar el primer vuelo un 16,6% evaluado de bien (1 atleta), un 16,6% evaluado de regular (1 atleta) y un 66,8% evaluado de mal (2 atletas).

En la repulsión fue evaluado de bien un 16,6%(1 atleta), de regular un 16,6%(1 atleta) y de mal un 66,8%(2 atletas).

Se pudo apreciar que en el segundo vuelo fue evaluado un 16,6% de bien (1 atleta), un 16,6% de regular (1 atleta) y un 66,8% evaluado de mal (2 atletas).

Y como último tenemos el aterrizaje el cual tiene un 16,6% evaluado de regular (1 atleta) y un 83,4% de mal (3 atletas) y no hay atletas evaluadas de bien.

De todo este análisis se infiere la necesidad de elaborar ejercicios metodológicos que mejoren la técnica del rondof de las atletas de gimnasia artística de 8 años.

Análisis documental.

Se revisó el registro de los controles realizados a las 4 atletas en el curso 2018- 19 y los de la competencia fundamental, así como el plan de entrenamiento donde se constató.

- Bajas calificaciones alcanzadas por las atletas (más del 60% de las evaluaciones son de mal)
- Falta de ejercicios metodológicos, aun cuando está establecido desde el punto de vista metodológico.

Análisis y resultados de la entrevista grupal aplicada a las entrenadoras.

Se realizó una encuesta a 4 entrenadoras de gimnasia artística del municipio Pinar del Río en sus respuestas se supo que 2 de ellas que representan el (50%) son técnico medio y 2 (50%) son graduados universitarios; 1(25%) posee una experiencia en el deporte de gimnasia artística de 2 años y 3 de ellas de 3 años.

El (100%) de las entrenadoras realizan búsqueda en medios digitales para su actualización en los elementos técnicos que enseña a sus atletas sin embargo esta información resulta insuficiente, refieren que no se profundiza en la temática referida a los elementos técnicos asociados a ejercicios metodológicos; plantean como una necesidad, información respecto al caballo de salto y su vínculo con la técnica del rondof.

Análisis y resultados de la entrevista aplicada a informantes claves.

Se aplicó entrevista a 2 informantes claves: Luís Caviedes Godoy entrenador de 47 años de experiencia ya retirado y María del Carmen Márquez entrenadora con 43 años de experiencia con excelentes resultados a nivel nacional.

Los informantes declaran que son bajos los resultados que se obtienen en la provincia por las atletas de 8 años influyendo en ello:

- Las condiciones materiales
- La preparación de los entrenadores ya que enseñan los elementos técnicos por los conocimientos que tienen como atletas de este deporte.
- No tienen una formación pedagógica.
- En los últimos años no se han utilizado suficientes ejercicios metodológicos para la ejecución del rondof.
- Plantean ejercicios metodológicos para la enseñanza del rondof entre ellos:

Rondof en un banco gimnástico con colchonetas apiladas a caer en la posición de parado; rondof en trampolín con un caballo bajo o con colchonetas apiladas a caer acostado; rondof con dos cuñas; rondof con botador en el foso con colchones a la altura del caballo.

Apoyado en los datos aportados por los diferentes métodos teóricos y empíricos, a partir de los cuales se constata la importancia que tiene el rondof como elemento básico para la ejecución adecuada de otros saltos de mayor dificultad, el criterio dado por los especialistas para poseer más argumentos y tratar que el mismo estuviera elaborado con los ejercicios metodológicos seleccionados para el elemento, se procede a la presentación de ejercicios metodológicos para el rondof. Los ejercicios propuestos poseen una fundamentación, objetivo general; además de: explicaciones e indicaciones metodológicas.

Fundamentación: De los ejercicios establecidos para el elemento técnico se hace una selección que parte de los resultados del diagnóstico atendiendo a tres condiciones: se adaptan, se modifican y se incorporan nuevos.

En esta propuesta se cumple con uno de los principios de entrenamiento de mayor importancia para las principiantes en el deporte, que es sin duda alguna la repetición.



Objetivo General: Mejorar la técnica del rondof mediante ejercicios metodológicos. Ejercicios metodológicos seleccionados atendiendo a tres condiciones: se adaptan, se modifican y se incorporan nuevos para el elemento técnico rondof.

- Rondof en el suelo a tocar con la punta de los pies un colchón ubicado vertical en la pared, adoptando la posición correcta de la técnica.
- Rondof en el suelo a caer sobre un rodillo ubicado entre dos bancos suecos hasta la realización del aterrizaje.
- Rondof ubicando las manos en el trampolín, realizando empuje, pasando por encima de un colchón ubicado lateral, hasta el aterrizaje sobre colchonetas apiladas.
- Rondof en un banco gimnástico con colchonetas apiladas a caer acostado sobre la silueta de una persona confeccionada con esponja.
- Rondof en un banco gimnástico con colchonetas apiladas a caer en la posición de parado dentro de un círculo dibujado en el colchón.
- Rondof en trampolín con un caballo bajo o con colchonetas apiladas a caer en la posición de parado dentro de un círculo dibujado en el colchón.
- Rondof en trampolín con un caballo más alto o con colchonetas apiladas a caer en la posición de parado.
- Desde un bloque caer al minitrampolín y rondof sobre el caballo bajo y más alto a caer sobre colchonetas apiladas.
- Rondof con mini trampolín.
- Rondof con dos cuñas.

- Rondof con botador en el foso con colchones a la altura del caballo.
- Rondof sobre caballo de competencia a caer sobre colchonetas apiladas.
- Rondof sobre caballo de competencia con la ayuda del entrenador.
- Rondof sobre caballo de competencia sin la ayuda del entrenador.

Indicaciones metodológicas.

1. Dosificar los ejercicios en correspondencia a las características individuales de cada atleta.
2. Los ejercicios se utilizarán en dependencia de la etapa del aprendizaje.
3. Lograr que la enseñanza técnica transite aparejada de la preparación física de las atletas.
5. Estudiar la postura correcta del elemento en el suelo y en el aparato.
6. Coordinar el trabajo de hombros, brazos y piernas a la hora de realizar el rondof.
7. Tener en cuenta los errores fundamentales que se pueden presentar durante la enseñanza de este elemento.
8. Ejecutar la técnica del rondof, según pasos metodológicos.
9. Repasar este elemento en cada sesión de entrenamiento cuando se trabaje caballo de salto.

Los ejercicios metodológicos se pusieron en práctica durante el curso escolar (2018-2019). En este tiempo, se ha observado que las atletas han mejorado la ejecución de la técnica del rondof, constatándose en las calificaciones alcanzadas en los controles y competencia fundamental.

Los especialistas consideran además, que los ejercicios metodológicos que en este trabajo se propone, en su integridad, logra combinar coherentemente los aspectos técnicos en su unidad dialéctica, respondiendo así las necesidades de las atletas, teniendo en cuenta su edad y desarrollo físico.

Debido a los resultados obtenidos se decidió, por parte de la Comisión Técnica Provincial de Gimnasia mantenerlos incluidos en el programa de superación como un tema, por lo que se está aplicando desde hace un curso escolar, transitando por el segundo de implementación.

NOVEDAD CIENTÍFICA: Consiste en ejercicios metodológicos que mejoren la ejecución de la técnica del rondof en las atletas de gimnasia artística de 8 años de

edad, en correspondencia con las necesidades que en este orden existen actualmente en este deporte; determinando el aparato o evento en que se realiza el estudio. En el municipio Pinar del Río se carece de investigaciones relacionadas con la técnica del rondof en el caballo de salto.

SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA: Desde el punto de vista práctico, el principal aporte de esta investigación radica en la selección de ejercicios, atendiendo a tres condiciones, se adaptan, se modifican y se incorporan nuevos en la técnica del rondof, siendo de gran utilidad en la ejecución de este elemento para las gimnastas de 8 años de edad del municipio de Pinar del Río.

Conclusiones

- Los antecedentes teóricos y metodológicos relacionados con la ejecución de la técnica del rondof en el caballo de salto que sustentan el proceso de preparación técnica para las atletas de gimnasia artística de 8 años, corroboró la necesidad de enseñar el elemento, utilizando variados ejercicios metodológicos teniendo en cuenta características y potencialidades de las atletas objeto de investigación.
- El diagnóstico sobre la situación actual relacionada con la ejecución de la técnica del rondof en el caballo de salto permitió detectar las dificultades, desde el punto de vista técnico, en los controles y competencia fundamental, corroborada en las observaciones efectuadas a los entrenamientos de las atletas de 8 años de gimnasia artística del municipio Pinar del Río.
- Se seleccionaron ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del rondof en el caballo de salto, la propuesta parte de ejercicios sencillos que se adaptan, se modifican y se incorporan nuevos, teniendo en cuenta las características y las exigencias técnicas del Programa Integral de Preparación del Deportista de las atletas de 8 años de gimnasia artística.
- La valoración de la utilidad práctica de los ejercicios metodológicos, así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando que las atletas han mejorado la ejecución de la técnica del rondof, corroborándose en las calificaciones alcanzadas en los controles y competencia fundamental.

Referencias Bibliográficas

1. Adriel (2015). Conferencia de técnicas, metodologías y ejercicios para el desarrollo del programa escolar.
2. Colectivo de autores de la ENG. (2012) CD. Programa de desarrollo de la Gimnasia Artística [CD-ROM].
3. Echezarreta, J.A y col (2017- 2020) Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Artística Femenina. Editorial Pueblo y Educación.
4. Guardo, M. E. (1998). Fundamentos Básicos de la Gimnasia Artística Femenina. México.
5. Granda, A. (2016). Material didáctico sobre técnica y metodología de ejercicios elementales en barras asimétricas. Gimnasia Artística. (tesis de pregrado). Universidad de Pinar del Río, Facultad de Cultura Física, Cuba.
6. Muñoz Rojas, D (2018) Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos. Bogotá: Universidad Santo Tomás. (E- ISBN 978-958-782-087-4)
7. Montaña, T.R (2019). Metodología de la Gimnasia Artística dirigido a los JDEP. Aparato Suelo. Ministerio de Deportes, Estado Plurinacional de Bolivia.
8. Ruiz Aguilera, A y Col (1981). Gimnasia Básica. La Habana, Edit. Pueblo y educación.
9. Socorro, M.A et al (2019). Manual de ejercicios elementales a manos libres para la Gimnasia Artística Femenina.
10. Ukran, M. L. (1980). Técnica de los ejercicios gimnásticos. La Habana, Editorial Orbe.