

**MATERIAL BIBLIOGRÁFICO SOBRE TÉCNICA Y METODOLOGÍA DE  
ELEMENTOS BÁSICOS EN CABALLO DE SALTO. GIMNASIA  
ARTÍSTICA FEMENINA**

BIBLIOGRAPHIC MATERIAL ON A TECHNIQUE AND  
METHODOLOGY IN BASIC ELEMENTS IN HORSE THE  
JUMP. ARTISTIC GYMNASTICS

Marlen Echevarria Pérez.

Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca, Facultad de Cultura Física Nancy Uranga  
Romagoza de Pinar del Río, ORCID 0000-0002-9550-4775, [marlen.echevarria@upr.edu.cu](mailto:marlen.echevarria@upr.edu.cu),  
Cuba,

Zaily Armenteros Vázquez.

Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca, Facultad de Cultura Física Nancy Uranga  
Romagoza de Pinar del Río, ORCID 0000-0002-1295-2880, [zaily.armenteros@upr.edu.cu](mailto:zaily.armenteros@upr.edu.cu),  
Cuba,

Zayre Bolufé Fernández

Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca, Facultad de Cultura Física Nancy Uranga  
Romagoza de Pinar del Río, ORCID 0000-0001-8883-4832, [zayre.bolufe@upr.edu.cu](mailto:zayre.bolufe@upr.edu.cu),  
Cuba,

## RESUMEN

Elevar la calidad del proceso de entrenamiento es uno de los mayores empeños de un entrenador. Para ello, todos los esfuerzos que se realicen deben partir de la actualización científico-metodológica de los contenidos que se imparten. Los entrenadores de base de Gimnasia Artística de la provincia Pinar del Río no cuentan con la bibliografía suficiente y actualizada para los diferentes eventos (aparatos) y específicamente para el caballo de salto. Este es uno de los eventos que se imparten y se considera dentro de los más importantes por la gran variedad de movimientos que puede mostrar el practicante con su cuerpo en milésimas de segundos. Este estudio fue realizado con diez entrenadoras de gimnasia artística femenina de la provincia Pinar del Río. Para llevar a cabo la investigación se emplearon métodos empíricos, teóricos y estadísticos los cuales permitieron recopilar la información, analizarla y elaborar un material bibliográfico que posee explicaciones detalladas de la técnica, metodología y errores más comunes de esos elementos. Con este trabajo estamos poniendo en manos de los entrenadores de las áreas deportivas un material bibliográfico que les facilite los conocimientos sobre técnica y metodología de elementos básicos en el caballo de salto. Se han obtenido resultados favorables, planteando los entrenadores de las áreas deportivas de la provincia gran satisfacción con el mismo.

**Palabras Clave:** material bibliográfico, evento, elementos básicos, caballo de salto

## ABSTRACT

Raising the quality of the training process is one of the greatest endeavors of a coach. For this, all the efforts that are made must start from the scientific-methodological updating of the contents that are taught. The Artistic Gymnastics base coaches of the Pinar del Río province do not have sufficient and updated bibliography for the different events (apparatus) and specifically for the vaulting horse. This is one of the events that are taught and is considered one of the most important due to the great variety of movements that the practitioner can show with his body in milliseconds. This study was carried out with ten women's artistic gymnastics coaches from the Pinar del Río province. To carry out the research, empirical, theoretical and statistical methods were used, which allowed the information to be collected, analyzed and elaborated a bibliographical material that has detailed explanations of the technique, methodology and most common errors these elements. With this work we are putting in the hands of the coaches of the sports areas a bibliographical material that facilitates the knowledge about technique and methodology of basic elements in the jumping horse. Favorable results have been obtained, raising the coaches of the sports areas of the province great satisfaction with it.

**Key Words:** material bibliographic, event, elements basic, horse the jump

## **Introducción**

Los deportes acrobáticos (DA) están dentro de los deportes de arte y precisión (DAP) o también conocidos como deportes de arte competitivo. Muñoz (2016) 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, su iniciación se realiza en edades tempranas por lo cual es muy importante realizar el correcto aprendizaje de los diferentes elementos técnicos (Montaño, 2019). Por lo que los pasos metodológicos que se deben seguir deberán estar constituidos con un aumento progresivo y acorde a la edad de cada niño, teniendo en cuenta la sistematización para la adquisición de la técnica de los elementos básicos.

Hoy la gimnasia se ha transformado, y esta evolución no se detiene, se nutre de la ciencia y la tecnología. Pochini (2017) asegura que la búsqueda constante por alcanzar y saber, dentro de las prácticas gimnásticas, permitirá conocer cuáles son los límites del movimiento humano.

En la formación del gimnasta es muy importante la etapa de preparación inicial, en ella 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 Guardo al señalar, lo que debe quedar claro es que un gimnasta bien preparado física y con dominio de los elementos básicos fundamentales puede lograr cualquier cosa por compleja que sea. (Guardo, 1998)

En el caballo de salto se ejecutan ejercicios de una variedad extraordinaria, según la edad del atleta. Echezarreta (2021-2024) 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. Ya en la década de los 80 diferentes autores se referían a ello, Ukran plantea que. 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) a ello se refiere Izquierdo (como se citó en Ukran, 1980) piensa que para realizar con éxito los ejercicios en este aparato, los atletas deben ser entrenados para orientarse con precisión en el espacio y el tiempo.

Según Ukran (1980) La preparación técnica en la Gimnasia Artística 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. (Granda, 2016).

Según Adriel (2015) un buen salto comienza con una carrera de 25 metros de manera vertical, fuerte o acelerada. Salta con los pies juntos encima del trampolín y balancea los brazos hacia adelante y arriba. Rebota en el trampolín, balancea los brazos hasta llegar a la parte plana de la mesa. Los brazos, la parte superior del cuerpo y las piernas deben estar alineadas y totalmente extendidas. Las manos no deben tocar la mesa antes de que el cuerpo este a 45grados de la lengua de la mesa. Luego se realiza una parada de gimnasia (perfectamente recta).

Si analizamos cada una de estas teorías, encontramos como elemento fundamental y común, la idea de que la preparación técnica constituye un componente esencial en la preparación de los gimnastas en su primera etapa. Si no se sistematiza la técnica correcta de los elementos básicos que aprende, será imposible lograr la enseñanza de elementos de dificultad que se deben mostrar en las competencias.

Es de señalar que, en las áreas deportivas de Pinar del Río, donde se centra la investigación, se pudo detectar a través del estudio exploratorio, que los resultados competitivos de este deporte han mostrado un retroceso, centrándose las principales dificultades en:

- Al realizar una revisión bibliográfica de textos que se refieren a este deporte, se observa que todos los ejercicios elementales no se encuentran en ellos, los que aparecen están dispersos en diferentes bibliografías, no poseen explicación de todos los pasos metodológicos que se pueden realizar durante la enseñanza.
- Los entrenadores poseen una media de tres años de experiencia.
- En su mayoría no recibieron en pregrado el deporte que entrenan, lo hacen por lo aprendido en su vida como atletas.
- Todos no poseen condiciones para estudiar utilizando medios digitales actuales.

En este estudio se traza como objetivo: Elaborar un material bibliográfico que facilite los conocimientos teóricos- metodológicos sobre técnica y metodología de elementos

básicos en caballo de salto, en los entrenadores de Gimnasia Artística Femenina de las áreas deportivas de la provincia Pinar del Río.

## **Desarrollo**

### **Métodos, materiales y resultados.**

En esta investigación se consideró como población los 10 entrenadores de gimnasia artística de la provincia Pinar del Río. Teniendo en cuenta el nivel de científicidad de la investigación se solicitó la colaboración de 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 del material bibliográfico, 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 el material bibliográfico.

Por otra parte, se utilizó el inductivo-deductivo para elaborar el material bibliográfico que se va a concebir sobre técnica y metodología de elementos básicos en caballo de salto, dirigido a los entrenadores de las áreas deportivas.

El enfoque sistémico-estructural se empleó como orientación para el conocimiento de la estructura de los métodos, los enfoques y las tendencias utilizadas en el proceso de preparación técnica en el caballo de salto y en la elaboración del material bibliográfico que se ofrece.

Entre los métodos empíricos se emplearon:

Análisis documental: Para el análisis de los documentos como el Programa de Preparación del Deportista, Plan de enseñanza y otras bibliografías que se utilizan en la Gimnasia Artística Femenina en el caballo de salto.

La entrevista realizada a los entrenadores tuvo como objetivo precisar el nivel de satisfacción sobre la literatura con que se cuenta para el estudio y profundización de los contenidos relacionados con el evento caballo de salto.

La entrevista a informantes clave: con el objetivo de conocer el nivel de información que poseen, lo que puede ayudar a la obtención de los datos necesarios para el diagnóstico del problema, así como a la búsqueda de posibles soluciones a entrenadores de experiencia retirados.

El criterio de especialistas: Donde un grupo seleccionado por las autoras de la investigación considerados por ella como especialistas, hacen un análisis crítico de la propuesta de material bibliográfico.

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.**

El análisis efectuado al plan de enseñanza constata su existencia y el conocimiento que poseen los entrenadores de los elementos que debe enseñar a la gimnasta durante el curso escolar. El 100% de los entrenadores conocen la existencia de un programa de preparación del deportista, pero no lo poseen. Su existencia es digital y no poseen medios para el estudio utilizando técnicas de información científicas (TIC)

Los resultados obtenidos de las literaturas existentes no hacen referencia a todos los elementos básicos en el caballo de salto, los que aparecen están dispersos en diferentes bibliografías, no poseen explicación de todos los pasos metodológicos que se pueden realizar durante la enseñanza. Solo en una bibliografía aparece como realizar el cuidado y ayuda en los elementos básicos.

De todo este análisis se infiere la necesidad de elaborar un material bibliográfico que oriente a los entrenadores en el estudio y profundización de la técnica y metodología de los elementos básicos en caballo de salto.

Análisis de los resultados de la entrevista aplicada a las entrenadoras.

En la entrevista realizada a los entrenadores de Gimnasia Artística de las áreas deportivas de la provincia Pinar del Río, con el objetivo de corroborar el problema que existe en la bibliografía con que se cuenta para el estudio y profundización de los contenidos relacionados con el evento caballo de salto, se obtuvieron los siguientes resultados. El 80% (8) de los entrenadores cuenta con menos de 5 años de experiencia impartiendo este deporte; el 50% (5) son graduados universitarios, concordando la

mayoría 80% (8) en que el evento de mayor complejidad de la gimnasia artística es el caballo de salto; el 100% (10) dice no contar con documentos rectores para la preparación de los entrenamientos en este evento y que sus conocimientos parten de lo que recuerdan hacían sus entrenadores. El 70% (7) de ellos no cuenta con herramientas tecnológicas para su preparación y superación profesional; el 100% coincide en que las bibliografías existentes carecen de metodologías para la enseñanza de los elementos básicos en el caballo de salto y las que aparecen están dispersas y no están actualizadas. Manifiestan la necesidad de actualizar la bibliografía o elaborar una que comprenda los aspectos necesarios para desarrollar un proceso de preparación técnica en el caballo de salto con claridad.

Resultados de la entrevista aplicada a los informantes claves.

Se aplicó una entrevista a 3 informantes claves: Luis Hernández Hernández primer entrenador de gimnasia artística en la provincia, comisionado provincial por más de 30 años. Luís Cabiedes Godoy entrenador de 47 años de experiencia, María del Carmen Márquez entrenadora con más de 40 años de experiencia. Los 3 ya jubilados y con excelentes resultados a nivel nacional.

Todos esos informantes coinciden en la necesidad de la confección de documentos o materiales con fines didácticos, que posean elementos básicos para la enseñanza de los ejercicios en el caballo de salto. Señalan que los elementos de dificultad deben ser conocidos por las entrenadoras cuando tengan dominio de los básicos, porque a partir de ellos se inicia la enseñanza de los complejos. Reconocen la importancia de establecer el entrenamiento del gimnasta, por un documento que esté basado en los elementos básicos y en la metodología a seguir para el desarrollo de habilidades técnicas. Y recomiendan que además de las explicaciones técnicas y metodológicas, no deba faltar el cuidado y ayuda de cada uno de esos elementos básicos, considerando también importante el planteamiento de errores más comunes que orientan al entrenador a fijar su atención en errores que se cometen habitualmente para corregirlos.

Dada la situación actual sobre el objeto de estudio se determinan los aspectos esenciales a tener en cuenta para la elaboración del material bibliográfico.

Existen variados criterios sobre medios de enseñanza, por citar uno de ellos:

Todos los medios necesitados por el maestro o el alumno para una estructuración y condición efectiva y racional del proceso de instrucción y educación a todos los niveles, en todas las esferas de nuestro sistema educacional y para todas las asignaturas para satisfacer las exigencias del plan de enseñanza, la definición expuesta anteriormente abarca todas las funciones de los mismos. La utilización de medios de enseñanza estimula la auto actividad creadora y fomenta la formación de valiosas propiedades del carácter, tales como la actividad, iniciativa, conciencia de responsabilidad y otras más.

Para la confección de este material bibliográfico se realizó un análisis detallado de diferentes fuentes bibliográficas que contienen los elementos básicos de la Gimnasia Artística, se consultó con especialistas para tener más argumentos y tratar que el mismo tuviera los elementos básicos del caballo de salto.

El material de consulta cumple con la estructura siguiente:

### **Fundamentación.**

Por las necesidades que existen en la provincia de Pinar del Río de preparar a los entrenadores de gimnasia artística femenina que forman a atletas en las áreas deportivas, se elabora un material bibliográfico de elementos básicos en caballo de salto que posibilitará la preparación de los noveles entrenadores que en estos momentos poseen una media de 4 años de experiencia. El material estructurado en elementos básicos donde se explica de cada uno: técnica, metodología, errores más comunes y cuidado ayuda, posibilitará la enseñanza de los elementos básicos de los que depende el aprendizaje de los más complejos. Con el material se espera resarcir el déficit de bibliografía actualizada que existe sobre el tema y que sea de gran ayuda para sentar las bases en la preparación técnica de las gimnastas que en el futuro puedan representarnos a nivel internacional.

Tiene como objetivo: Profundizar en los elementos básicos, enfatizando en los aspectos metodológicos y la Gimnasia Artística en las áreas deportivas para una mayor comprensión de estos contenidos.

Los contenidos incluidos en el material relacionados con el evento caballo de salto responden al Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Artística Femenina (2021- 2024), organizados de una manera asequible a las entrenadoras, desde explicación técnica, metodología, cuidado-ayuda, y corrección de errores, todo ello

complementado con gráficos de estos elementos , esto permitirá que se refuerce no solo por la explicación escrita, también visual el elemento que se describe, permitiendo el carácter práctico y didáctico de los mismos y proporcionando una mayor comprensión.

Es un medio de enseñanza actualizado, útil para la preparación de los entrenadores de gimnasia artística femenina que trabajan en las áreas deportivas

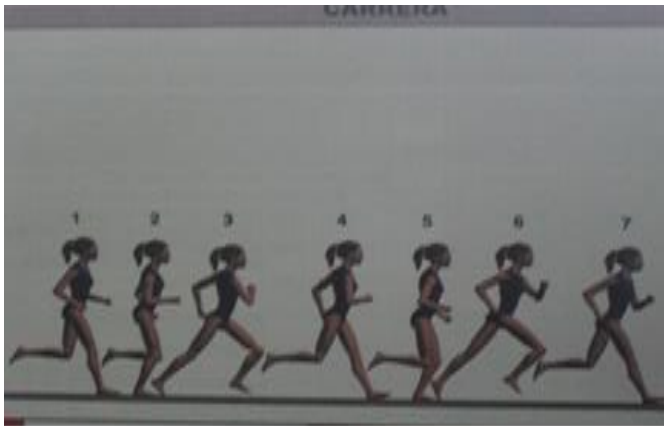
## **Desarrollo**

Contenidos del material bibliográfico.

Se ejemplifica a continuación:

Elementos básicos:

### **Carrera**



### **Explicación técnica**

Desde la posición de parados se 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

### **Pasos metodológicos para su enseñanza.**

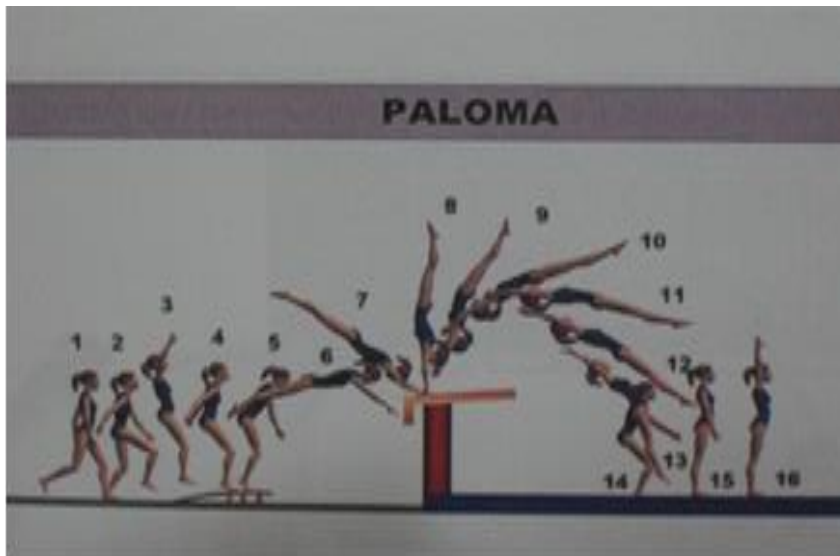
- Braceo enérgico pero relajado a la misma vez.
- De frente a una espaldera agarrándose de un peldaño. Trote elevando rodillas al nivel de la cadera.
- En el lugar trote elevando las rodillas al nivel de la cadera sin bracear.
- Con desplazamiento realizar trote elevando las rodillas al nivel de la cadera sin bracear.

- Con desplazamiento realizar trote elevando rodillas con braceo.
- Trote apoyando la pierna delantera sobre un banco de tal forma que la rodilla llegue al nivel de la cadera y la pierna de atrás extendida y apoyada en el metatarso.
- Salto alterno
- Carrera aguantada por una compañera.
- Carrera halando un objeto pesado. (goma de carro),
- Carrera con cinturón de plomo.
- Combinaciones de algunos ejercicios.
- Carrera 25 metros.

### **Errores más comunes**

- Bracear contraído.
- Carrera con brazos extendidos.
- Carrera tocando los glúteos.
- Apoyo completo del pie para empujar.
- Pierna de apoyo flexionada.

### **Flic de frente**



### **Explicación técnica**

El último paso de la carrera se ejecuta largo y rasante a la cuña entrando a ella con las piernas ligeramente flexionadas y adelantadas a la cadera, llegando al caballo lo más rápido posible con un gran momento angular en el despegue con un movimiento de

brazos atrás al frente y arriba, durante la fase del primer vuelo se extiende el cuerpo, se abandona el caballo en la vertical con un empuje de hombros pasando a la segunda fase de vuelo con el cuerpo extendido hasta el aterrizaje que es realizado con las piernas ligeramente flexionadas por delante de la cadera de tal modo que el cuerpo pueda rotar hasta quedarse en una posición estable, los brazos y la vista al frente.

### **Pasos metodológicos para su enseñanza.**

- Flic de frente en suelo o con cuña a caer de espalda sobre una colchoneta.
- $\frac{3}{4}$  mortal adelante extendido a caer de espalda sobre una colchoneta paulatinamente más alta.
- Flic de frente desde el trampolín o desde un bloque al mini trampolín sobre la mesa a caer de espalda sobre una pila de colchonetas.
- Flic de frente sobre un caballo de salto bajo.
- Flic de frente con mini trampolín.
- Flic de frente y recepción sobre una pila de colchonetas más alta que el caballo.

### **Errores más comunes**

- Depreciación de la carrera para la entrada a la cuña.
- Rebotar en la parte inferior de la cuña.
- Arribo lento y pasivo de las manos al caballo.
- Brazos flexionados y cuerpo arqueado en el momento del contacto con el caballo.
- Insuficiente repulsión.
- Aterrizaje muy cercano al caballo.

### **Rondof**



### **Explicación técnica**

Desde la posición de parados 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.

### **Pasos metodológicos para su enseñanza.**

- Rondof en trampolín con un caballo bajo o con colchonetas apiladas a caer acostado y después parado.
- Desde un bloque caer al mini trampolín y rondof sobre el caballo a caer sobre colchonetas apiladas.
- Rondof sobre caballo bajo y más alto a caer sobre colchonetas apiladas.
- Rondof con mini trampolín.
- Rondof con dos cuñas.
- Rondof con botador en el foso, en el foso con colchones a la altura del caballo.

### **Errores más comunes**

- Depreciación de la carrera antes de realizar la entrada a la cuña.
- Rebote en la parte inferior de la cuña.
- Llegada lenta y pasiva de las manos al caballo.
- Piernas separadas y arqueado del cuerpo al contacto de las manos con el caballo.
- Repulsión escasa.
- Recepción cercana al caballo.

El material bibliográfico se puso en práctica durante el curso 2021. En este tiempo, se ha observado que los entrenadores muestran gran aceptación por el material, manifestando

mejor preparación de los contenidos relacionados con elementos básicos en el caballo de salto, pudiéndose constatar en las sesiones de entrenamiento.

Los especialistas consideran, además, que el material bibliográfico que en este trabajo se propone, en su integridad, logra combinar coherentemente los aspectos teóricos-metodológicos en su unidad dialéctica, respondiendo así las necesidades de los entrenadores, teniendo en cuenta su preparación y comprensión de estos contenidos.

Debido a los resultados obtenidos se decidió, por parte de la Comisión Provincial de Gimnasia incluirlo 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.

Muchos son los aportes de la investigación realizada, así como su novedad científica y significación práctica,

- **NOVEDAD CIENTÍFICA:** Consiste en un material bibliográfico de elementos básicos elaborados que se han puesto en manos de entrenadores siendo de gran utilidad para poder desarrollar el proceso de preparación técnica en el caballo de salto con calidad, sentando las bases para la formación de atletas de alto rendimiento.

- **SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA:** La implementación del material bibliográfico posibilitó la preparación de los entrenadores en los elementos básicos en el caballo de salto con explicaciones detalladas de las técnicas, metodologías, errores más comunes, complementado con gráficos que posibilitan su mejor comprensión.

Puede ser utilizado por entrenadores y estudiantes de pregrado de Práctica Deportiva, Deporte pudiendo utilizarse en Gimnasia Artística, deportes de apreciación y precisión, y en postgrado de Gimnasia Artística.

Se encuentra generalizado en la Facultad de Cultura Física donde se imparten contenidos que incluya esta temática, mostrando entrenadores y Comisión Provincial de Gimnasia Artística alto nivel de satisfacción con los resultados que se están obteniendo.

### **Conclusiones**

- El estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos constató que el desarrollo vertiginoso de la Gimnasia Artística ha traído consigo la poca existencia de textos sobre elementos básicos en caballo de salto que son elementales para el aprendizaje de los de alta dificultad.

- Se verificó la existencia de entrenadores con poca experiencia, sin formación pedagógica en este deporte y con insuficiencias en metodologías para la enseñanza de elementos técnico básicos en caballo de salto.
- Se elaboró un material bibliográfico con técnica, metodología y errores más comunes de elementos básicos en el caballo de salto, teniendo en cuenta las características y exigencias del programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Artística Femenina.
- La valoración de la utilidad práctica del material bibliográfico, así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades con los entrenadores en el marco del entrenamiento.

### **Referencias bibliográficas**

1. Adriel (2015). Conferencia de técnica, metodología y ejercicios para el desarrollo del programa escolar.
2. Echezarreta Menéndez, J.A y col (2021- 2024) Programa de preparación del deportista de Gimnasia Artística Femenina. Editorial Pueblo y Educación.
3. Echevarria Pérez, M y et al (2019). Ejercicios combinados para la ejecución de la técnica del flic de frente en el caballo de salto. Libro de investigación: La gestión institucional y pedagógica; aproximaciones teóricas para las buenas prácticas de docentes y directivos. ISBN 978-1-951198-15-2. Editorial REDIPE (95857440), New York – Cali.
4. Guardo, M. E. (1998). Fundamentos Básicos de la Gimnasia Artística Femenina. México. Pág. 26
5. Granda, A. (2016). Material didáctico sobre técnica y metodología de ejercicios elementales en barras asimétricas. Gimnasia Artística. (Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física).
6. Izquierdo Valdés, A (2019). Ejercicios metodológicos para la ejecución de la técnica del Flic de frente en el caballo de salto. (Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física).
7. Muñoz Rojas, D. (2018). Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos. Bogotá: Universidad Santo Tomás.

8. Montaña Rivera, R. (2019). Metodología de la Gimnasia Artística dirigido a los Juegos Deportivos Plurinacionales. Aparato suelo. Ministerio de Deportes, Estado Plurinacional de Bolivia.
9. Pochini Horacio, M. (2017). El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina. Tesis de posgrado. Universidad Nacional de la Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1458/te.1458.pdf>.
10. Ukran, M. L. (1980). Técnica de los ejercicios gimnásticos. La Habana, Editorial Orbe. Pág.89