

Medicine [Internet]. [cited: 11/01/2018]; 48 (3): 220-225. Available from: <https://bjsm.bmj.com/content/48/3/220.full>.

13. Martín Aranda R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Rev haban cienc méd [Internet]. [citado]; 17(5):813-825. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>.

14. Pérez Pupo, RD; Rodríguez Lazo, M. (2015). Nivel de conocimientos, sobre hipertensión arterial, de pacientes atendidos en un Centro de Diagnóstico Integral de Venezuela. CORREO CIENTÍFICO MÉDICO DE HOLGUÍN ISSN 1560-4381 CCM; 19 (3).

15. Rojas, M, et al. (2016). Comportamiento epidemiológico de la hipertensión arterial en individuos adultos del municipio San Cristóbal del estado Táchira – Venezuela Revista Latinoamericana de Hipertensión. Vol. 11 – N.º 1. <http://www.redalc.org>

EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA EJECUCIÓN DEL DESLIZADO KIPPER EN BARRAS ASIMÉTRICAS. METHODOLOGICAL EXERCISES FOR THE EXECUTION OF THE KIPPER SLIDE ON UNEVEN BARS.

Autores:

1. Marlen Echevarria Pérez. Dirección electrónica marlen.echevarria@upr.edu.cu, teléfono 59786124 Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, Cuba.
2. Zaily Armenteros Vázquez. Dirección electrónica zaily.armenteros@upr.edu.cu, teléfono 54878182 Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, Cuba.
3. Zayre Bolufé Fernández Dirección electrónica zayre.bolufe@upr.edu.cu, teléfono 54452503 Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, Cuba.

Resumen

El estudio se inicia al detectar insuficiente dominio del deslizado kipper en barras asimétricas por las gimnastas de la categoría 9-10 años lo que trae consigo la ejecución inadecuada de otros elementos 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 la categoría 9-10 años de la EIDE “Ormani Arenado” 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 ejercicios metodológicos que mejoren la ejecución de la técnica de ese elemento. Los ejercicios metodológicos incluyen aspectos necesarios para la ejecución del deslizado kipper, así como indicaciones metodológicas generales para su posterior puesta en práctica por las entrenadoras. Este trabajo ofrece a las entrenadoras ejercicios metodológicos que les permita mejorar el proceso de la preparación técnica concretamente en la categoría motivo de la investigación.

Abstract

The study begins by detecting insufficient proficiency of the kipper slide on uneven bars for the category 9-10 years gymnasts, which results in the improper execution of other element 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 of the category 9-10 years of the EIDE "Ormani Arenado" of the province 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 develop methodological exercises that improve the execution of the technique of that element. The methodological exercises include aspects necessary for the execution of the kipper slide as well as general methodological indications for its subsequent implementation by the trainers. This work offers trainers methodological exercises that allow them to improve the process of technical preparation specifically in the category reason for the investigation.

Palabras clave: ejercicios metodológicos, deslizado kipper, barras asimétricas

Key Words: methodological exercises slipped Kipper, uneven bars.

Desarrollo

La gimnasia artística es un deporte de arte y precisión o también conocido como deporte 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.

Este deporte, requiere de una gran limpieza y fluidez en la ejecución de sus movimientos. Los atletas seleccionados para practicarlo, deben cumplir ciertas características para comenzar 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 de Roig, et al (2021-2024) que cambia cada cierto tiempo.

Actualmente 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.

Según Montañó (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 versatilidad.

En la formación del gimnasta es muy importante la etapa de preparación inicial 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 físicamente 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. Granda (2016)

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 Izquierdo (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. (Izquierdo, 2019).

Colectivo de autores (2017) en el Programa de Desarrollo de la Gimnasia Artística, plantean que las barras asimétricas son dos barras situadas asimétricamente a diferente altura sostenidas por una base, esta tiene 4 montantes sostenida por cables de tensión ancladas al suelo, cada barra está sostenida por 2 soportes, estos soportes uno alto y uno bajo, están unidos a un dispositivo de ajuste en el suelo.

En este aparato se ejecutan ejercicios de una variedad extraordinaria, estos ejercicios se logran principalmente con el trabajo de la fuerza y la coordinación. Es de señalar que, en la EIDE "Ormani Arenado" de la provincia 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:

- Es insuficiente la ejecución de la técnica del deslizado kipper (entrada)
- Bajas calificaciones en los controles y competencia fundamental, de este elemento técnico.
- Desactualización de la REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: 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 deslizado Kipper en barras asimétricas.

En este estudio se traza como objetivo: Elaborar ejercicios metodológicos que mejoren la ejecución de la técnica del deslizado Kipper en barras asimétricas en las atletas de gimnasia artística de la categoría 9-10 años de la EIDE "Ormani Arenado" de la provincia de Pinar del Río.

En esta investigación se consideró como población las 4 atletas de gimnasia artística femenina de la categoría 9-10 años de la EIDE "Ormani Arenado" de la provincia 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.

Se utilizaron métodos de investigación teóricos, tales como: Histórico lógico: para la determinación y análisis de los antecedentes del proceso de entrenamiento y en particular en la técnica del deslizado kipper.

El método análisis- síntesis: se utilizó para manipular los datos de la temática y efectuar un análisis de forma detallada, poder separar y sintetizar elementos para su estudio, que posteriormente se integran para la puesta en práctica de esta investigación.

A partir del trabajo con los referentes teóricos – metodológicos sobre la técnica del deslizado kipper yendo de lo general a lo particular y viceversa. Durante la investigación el método inducción- deducción admitió llegar a generalizaciones sobre el proceso de preparación técnica del mismo.

Trabajo con documentos: para el análisis de documentos como el Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Artística, programa de competencia (Juegos escolares), unidades de entrenamiento, REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:s que se utilizan en este deporte y otras fuentes bibliográficas que profundizan sobre la técnica del deslizado kipper.

Como métodos empíricos se utilizaron:

Observación: nos permitió detectar la existencia real del problema motivo de investigación y las principales deficiencias de la técnica del deslizado kipper en barras asimétricas.

Análisis documental: para analizar los resultados de los controles realizados a las 4 atletas 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.

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.

Entrevista a los informantes claves: Nos permitió recopilar la información brindada por especialistas jubilados y con vasta experiencia en este deporte sobre ejercicios metodológicos que se pueden utilizar para la ejecución del deslizado kipper.

La valoración crítica por los especialistas, donde hacen un análisis crítico de la propuesta de ejercicios metodológicos.

Como método matemático-estadístico se utilizó la estadística descriptiva en la tabulación y procesamiento de los métodos empíricos de la investigación.

Los resultados alcanzados en las observaciones realizadas, nos permitieron conocer detalladamente cuales eran las incidencias ocurridas durante las sesiones de entrenamiento en la técnica del deslizado kipper en barras asimétricas.

Se apreció que, en el primer indicador salto al frente con piernas unidas agarrando la barra, fue evaluado (1 atleta) de bien lo que representa un 16,6%, un 66,8% de regular (2 atletas) y un 16,6% evaluado de mal (1 atleta); el segundo indicador trata sobre el deslizado al frente llevando la punta de los pies al frente, donde quedo evaluado el 16,6 % de bien (1 atleta), un 16,6 % evaluado de regular (1 atleta) y un 66,8% de mal (2 atletas); el tercer indicador observado fue llevar la punta de los pies a la barra, donde quedo evaluado el 16,6 % de bien (1 atleta), un 66,8% evaluado de regular (2 atletas) y un 16,6 % evaluado de mal (1 atleta) y como último tenemos el halón pasando las piernas de abajo hacia arriba con brazos extendidos hasta llegar al apoyo al frente, fue evaluada 1 atleta de regular que representa el 16,6% y un 83,4% de mal (3 atletas) y no hay atletas

evaluadas de bien. Estos resultados arrojaron que las mayores dificultades están en el indicador (2) deslizado al frente llevando las puntas de los pies al frente evaluado de mal en un 66,8% y fundamentalmente en el indicador (4) halón, evaluado en un 83,3% de mal.

Se revisó el registro de los controles realizados a las 4 atletas en el curso escolar 2021 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) y falta de ejercicios metodológicos, aun cuando está establecido desde el punto de vista metodológico.

Los resultados alcanzados con la aplicación de la entrevista a las entrenadoras 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 5 años y 3 de ellas de 3 años; el (100%) realiza búsqueda en medios digitales para su actualización en los elementos técnicos que enseñan 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 a las barras asimétricas y su vínculo con la técnica del deslizado kipper.

Se aplicó una entrevista a 2 informantes claves, entrenadores de gimnasia artística, con más de 43 años de experiencia y con excelentes resultados a nivel nacional, ellos declaran que son bajos los resultados que se obtienen en la provincia por las atletas de la categoría 9-10 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 deslizado kipper; plantean ejercicios metodológicos que se pueden realizar para la técnica del deslizado kipper establecida en el Programa de competencia escolar.

Dada la situación actual sobre el objeto de estudio se determinan los aspectos esenciales a tener en cuenta para la elaboración de los ejercicios metodológicos. Los ejercicios elaborados poseen objetivo general, indicaciones metodológicas y ejercicios metodológicos para el deslizado kipper.

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

Ejercicios metodológicos para la técnica del deslizado kipper (entrada).

Objetivo General: Mejorar la técnica del deslizado kipper mediante ejercicios metodológicos para un mejor resultado en las barras asimétricas.

Sujeto de la barra inferior con manos al ancho de los hombros realizar: rebote en dos cuñas a carpar y extender el cuerpo, con y sin ayuda del entrenador.

Sujeto de la barra inferior realizar: Mantención del deslizado al frente llevando la punta de los pies al frente, para este ejercicio se utilizará un colchón de 30 centímetros de altura en un plano inclinado, este será sostenido por las atletas. La gimnasta mantendrá el cuerpo completamente extendido y despegado del colchón, solo apoyará la parte posterior de las piernas sobre la parte inferior del colchón, quedando por fuera los pies. El colchón será ubicado entre la barra superior y por delante de la barra inferior, quedando en un plano inclinado.

- Deslizado al frente a tocar con los pies un objeto ubicado sobre el colchón, este situado al frente de la barra inferior.
- Deslizado al frente y llevar puntas de los pies a la barra con y sin ayuda.
- Desde la posición de arrodillado con una bolsa de nylon en cada mano y los brazos extendidos, realizar deslizado al frente y halar las bolsas hasta llegar a la posición de arrodillado. (Este ejercicio sirve para el trabajo de los hombros).
- Realizar el descenso y ascenso en la barra inferior con y sin ayuda, dejándose caer hacia atrás con brazos extendidos desde el apoyo al frente y halar la barra con y sin ayuda. Este ejercicio se realizará con una soga, donde las puntas de la misma estarán amarradas por fuera del apoyo al frente, la soga colgará y en ese espacio se apoyan los pies.
- Realizar combinaciones de rebote desde una cuña, deslizado al frente y llevar los pies a la barra.
- Realizar el movimiento completo con y sin ayuda.

Indicaciones metodológicas.

1. Dosificar los ejercicios en correspondencia a las características individuales de cada atleta.
2. Lograr que la enseñanza técnica transite aparejada de la preparación física de las atletas.
3. Estudiar la postura correcta del elemento en el aparato.
4. Coordinar el trabajo de hombros, brazos, tronco y piernas a la hora de realizar el deslizado kipper.
5. Tener en cuenta los errores fundamentales que se pueden presentar durante la enseñanza de este elemento.
6. Ejecutar la técnica del deslizado kipper, según pasos metodológicos.
7. Repasar este elemento en cada sesión de entrenamiento cuando se trabaje barras asimétricas.

Los ejercicios metodológicos se pusieron en práctica durante el curso escolar 2022. En este tiempo, se ha observado que las atletas han mejorado la ejecución de la técnica del deslizado kipper, 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 continúan elaborando y aplicando nuevos ejercicios desde hace un año.

CONCLUSIONES:

- Los antecedentes teóricos y referenciales relacionados con la ejecución de la técnica del deslizado kipper que sustentan el proceso de preparación técnica para las atletas de gimnasia artística de la categoría 9-10 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 deslizado kipper en barras asimétricas 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 la categoría 9-10 años de gimnasia artística de la EIDE "Ormani Arenado" de la provincia Pinar del Río.

- Los ejercicios metodológicos elaborados para mejorar la técnica del deslizado kipper en barras asimétricas, son ejercicios sencillos, incluyendo aspectos necesarios para su ejecución, teniendo en cuenta las características y las exigencias técnicas del Programa Integral de Preparación del Deportista de las atletas de la categoría 9-10 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 deslizado kipper, corroborándose en las calificaciones alcanzadas en los controles y competencia fundamental.

Referencias bibliográfica:

1. Colectivo de autores, ENG (2017). Programa de Desarrollo de la Gimnasia Artística.
2. Guardo (1998). Fundamentos Básicos de la Gimnasia Artística Femenina. México.
3. Granda (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).
4. Izquierdo (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).
5. Muñoz (2018). Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos. Bogotá: Universidad Santo Tomás.
6. Montaña (2019). Metodología de la Gimnasia Artística dirigido a los Juegos Deportivos Plurinacionales. Aparato suelo. Ministerio de Deportes, Estado Plurinacional de Bolivia.
7. Pochini (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>.
8. Roig, et al (2021- 2024) Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Artística Femenina. Editorial Pueblo y Educación.
9. Ukran (1980). Técnica de los ejercicios gimnásticos. La Habana, Editorial Orbe.

METODOLOGÍA PARA INTERESAR A LOS ESTUDIANTES DE UNA COMUNIDAD RURAL POR LA ACTIVIDAD AGROPECUARIA METHODOLOGY TO CREATE INTERESTING INTO THE STUDENTS OF THE URBAN COMMUNITY FOR THE FARMING ACTIVITY

Autores: