

Juegos para el desarrollo de las Habilidades Motrices Deportivas. (original)

Mercedes Lourdes Pérez-Iznaga.

Yoany Navarro-Andreu.

Mavis Standard-García.

Resumen:

Los juegos propuestos se concibieron como alternativa de nuevas formas de entrenamiento para lograr el desarrollo de habilidades en el manejo del Aro, al mismo tiempo se tiene en cuenta la edad de las gimnastas, considerando que en esta etapa (5-7 años) el juego es fundamental, por lo que constituye un medio de enseñanza para ser utilizado por las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, donde las atletas aprenden y juegan a la vez. Se diseñaron cinco juegos pre-deportivos, mediante estos se logra motivar el entrenamiento, ejercitando al mismo tiempo capacidades físicas y habilidades motrices, incidiendo en la esfera cognitiva y contribuyendo a la formación integral de las gimnastas infantiles.

Palabras Clave: gimnasia rítmica/ habilidades motrices/ juegos pre-deportivos- niños

Abstract:

The proposed games were conceived as alternative in new ways of training to achieve the development of abilities in the handling of the Hoop, at the same time one keeps in mind the age of the gymnasts, considering that in this stage (5-7 years) the game is fundamental, for what constitutes a means of teaching to be used by the entrenadoras of Rhythmic Gymnastics, where the athletes learn and they play at the same time. Five pre-sport games were designed, by means of these it is possible to motivate the training, exercising physical capacities and motive abilities at the same time, impacting in the sphere cognitiva and contributing to the integral formation of the infantile gymnasts.

Palabras Clave: gimnasia rítmica/ habilidades motrices/ juegos pre-deportivos- niños

Introducción:

El sistema desarrollado de Cultura Física tiene como una de sus bases la práctica masiva del deporte que hace posible la formación de una cantera más amplia de la Selección Deportiva y de aspirar al logro de la maestría deportiva, así como de de altos resultados.

La práctica deportiva enfocada hacia la formación de la personalidad ha sido uno de los principales fines del deporte revolucionario, del cual no ha estado alejada la Gimnasia Rítmica; deporte incluido en el movimiento Olímpico, dentro del grupo de deportes de arte competitivo, que no escapa al elevado afán de demostración de destreza y habilidades físico-técnicas casi perfectas en la élite mundial.

Durante varios años las gimnastas cubanas han obtenido resultados sobresalientes en el ámbito internacional, mientras que en la actualidad estos se han visto afectados por el bajo rendimiento deportivo de las actuales gimnastas de la selección nacional; muestra de ello es que se han ido perdiendo gradualmente los lugares cimeros que se ocupaban en el área centroamericana y panamericana, reconociéndose como una de las causas la contradicciones entre los niveles de preparación logrados por las atletas y los severos cambios que ha venido experimentando el Código de Puntuación en los dos últimos ciclos olímpicos.

En la actualidad, varios especialistas de Gimnasia Rítmica se han dado a la tarea de investigar a cerca de los resultados obtenidos en este deporte desde el nivel provincial hasta el internacional; uno de los resultados alcanzados es el déficit de gimnastas en la etapa de preparación inicial e insuficiente utilización de juegos en estas edades, así como bajos niveles de dificultad con los instrumentos en las competencias donde han participado; observándose bajos niveles de preparación. Específicamente en el Aro y la Pelota es donde se agudizan estas deficiencias por las características propias que estos instrumentos; en el caso del Aro, rueda y se escapa con facilidad, se trabaja en diferentes planos, direcciones y por la variedad de movimientos que de él se derivan siendo muy complejo para dominar por las gimnastas de estas edades.

Es por lo antes expuesto que la investigación se planteó el objetivo de elaborar

juegos para el desarrollo del manejo del Aro y la Pelota, a través de la motricidad fina en gimnastas de 6 años, de Gimnasia Rítmica del área comunitaria de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Desarrollo:

Varios autores coinciden en que la Gimnasia Rítmica es un deporte que demanda de un alto nivel de preparación de las gimnastas, y para esto se requieren años de sacrificio, trabajo y arduo esfuerzo, ya que aquí se precisa sentar las bases necesarias para lograr resultados deportivos futuros y perspectivas de conformar nuestra selección nacional; es por eso que su práctica requiere su comienzo desde edades muy tempranas (5-6 años) para proporcionarle a las gimnastas conocimientos necesarios a través de las cuales podrán realizar posteriormente elementos de mayor complejidad de ejecución, prescindiendo de una gran atención a la metodología a seguir en la enseñanza de los diversos elementos, no solo en el ordenamiento de estos, sino también en la selección de cuales deben enseñarse, dada la amplísima variedad que integra este deporte.

Ante la imposibilidad de enseñarlos todos es preciso dedicarse a que las gimnastas aprendan y perfeccionen los elementos básicos, ya que una vez dominados estos, cualquier derivado o variante tendrá una rápida asimilación.

Conjuntamente con el dominio de la técnica debe desarrollarse las habilidades, las cuales consisten fundamentalmente en el manejo de los instrumentos que se emplean de acuerdo con las edades y categorías. La suma de esta ejercitación implica el perfeccionamiento de las percepciones especializadas, las cuales revisten extraordinaria importancia en la ejecución de los movimientos de la gimnasia rítmica.

La etapa preescolar, cuando se comienza la práctica de este deporte, se caracteriza por varios cambios en el desarrollo motor del niño donde se alcanza al final de la etapa un estadio de desarrollo motor muy parecido al del adulto, la adquisición de las Habilidades Motrices Básicas (caminar, correr, trepar, saltar, rodar, lanzar y capturar) y en condiciones propicias el niño alcanza estos movimientos con buena coordinación, pero que necesita ser perfeccionada. Estas

habilidades motrices no solo aparecen por efecto de maduración biológica, sino también de la actividad práctica del niño en el medio que lo rodea; es característico en esta edad el despegue múltiple y el desarrollo de todas las habilidades por igual estando en constante movimiento mientras están despiertos siempre que se encuentren sanos, presentan todo un derroche de movimientos de acompañamiento que nos parecen superfluos desde el punto de vista de la economía de ejecución todavía no se consigue un control funcional de los mismos, el cual habrá que ir adquiriendo paulatinamente.

Al referirnos a las características psicológicas de las gimnastas en la categoría 6-8 años, se define claramente la necesidad de abordar dentro de la estructura del entrenamiento el componente psicológico; trabajando en la necesidad de lograr cordialidad, confianza en sí mismas, que sean capaces de controlar sus movimientos, darles seguridad y educar sus sentimientos. Para esto el uso de los juegos motrices se hace imprescindible.

El movimiento es la primera forma y la más básica de comunicación humana con el medio. El lenguaje es posible gracias al rápido crecimiento físico que se produce en los primeros años de vida, los cuales van controlando gradualmente sus movimientos, desarrollando la capacidad de realizar acciones motrices sencillas. Este proceso supone el desarrollo de capacidades coordinativas que son esenciales para el movimiento y la posterior adquisición de habilidades motrices en un proceso continuo que acompaña el crecimiento y desarrollo, en parte por un importante proceso natural, pero si no se le apoya y orienta, el proceso puede ser insuficiente y se puede perder la oportunidad de alcanzar progresos superiores.

En correspondencia con las etapas de desarrollo motriz, se clasifica la motricidad en: gruesa y fina. Lo que debe tenerse en cuenta para el desarrollo de las habilidades con el manejo de los instrumentos en la Gimnasia Rítmica.

La motricidad gruesa interviene en la coordinación dinámica y viso motriz de grandes grupos musculares con movimientos sincronizados de diferentes partes del cuerpo que incluye desplazamientos y otras acciones como lanzar, atrapar, saltar, etc., posibilitando a las gimnastas interactuar en su medio.

La motricidad fina posibilita coordinar los movimientos en los que intervienen pequeños grupos musculares, de la cara, las manos y los pies. Por ejemplo, la expresión corporal en cada movimiento que ejecute la gimnasta con relación que debe existir entre la música y el elemento corporal. También a través del manejo de los instrumentos ya sea con las manos, los pies o con movimientos más diferenciados utilizando los dedos al agitarlos, flexionarlos, extenderlos, unirlos y separarlos, agarrar un instrumento y manipularlo entre otras acciones.

El Aro es conocido como un instrumento tradicional, utilizado por los niños en el juego y conocido desde la infancia con el nombre de hula hula, lo que permite la familiarización con el mismo desde edades tempranas, contribuyendo con la saltabilidad, ritmo, concordancia de movimientos corporales y una marcada imaginación.

La estabilidad del Aro es una condición fundamental para la correcta ejecución de la técnica, es por esta razón la importancia que se le atribuye a la motricidad fina para el desarrollo de las habilidades con su manejo, donde se incluyen: agarres, lanzamientos y capturas, rodamientos, inversiones y rotaciones.

En nuestra investigación abordamos el juego como una alternativa para el desarrollo de las habilidades con el manejo del Aro en este deporte, donde su práctica se inicia entre los 5 y 6 años de edad y la actividad fundamental es el juego.

La actividad lúdica que proponemos, por sus características, son juegos pre deportivos según el español Arufe Giradles, Víctor (2002), son juegos para la enseñanza de distintos deportes, con variaciones en las reglas o material; no buscan una automatización de una serie de movimientos o gestos técnicos ni unos fines de rendimiento a corto plazo, sino que dan rienda suelta al movimiento del niño, buscarán un rendimiento a largo plazo, facilitando al practicante una serie de patrones motrices básicos aplicables en el futuro del niño a cualquier deporte.

Además Watson (2008) plantea que estos juegos se caracterizan por su contenido, proporciona la adquisición de determinados movimientos y acciones que sirven de base para la asimilación de habilidades técnicas deportivas.

La importancia de realizar estos juegos en la etapa de iniciación constituye el primer contacto de la niña con el deporte, dan rienda suelta a los movimientos, buscarán un rendimiento a largo plazo facilitando a la niña una serie de patrones motrices básicos aplicables en las diferentes etapas de su preparación.

Otro criterio de Arufe, (2002), es que no debemos olvidar cuando realizamos juegos pre deportivos con las niñas que son juegos infantiles porque estos a su vez son medios de expresión, instrumento de conocimiento, factor de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento del desarrollo de la estructura del pensamiento.

Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas relacionadas con el manejo del Aro en la etapa de iniciación (6-8 años) de la Gimnasia Rítmica.

Después de la aplicación y el análisis de los instrumentos en la investigación tenemos las herramientas necesarias para diseñar nuestra propuesta de juegos, con el propósito de desarrollar las habilidades motrices deportivas relacionadas con el manejo del Aro, a través de juegos pre deportivos en la etapa de iniciación. Se tuvieron en cuenta determinados aspectos como son:

1. Lo sugerido en el Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica para el trabajo con el Aro y la Pelota en las categorías infantiles.
2. Las exigencias planteadas en el código de puntuación vigente sobre el manejo del Aro
3. Los pasos metodológicos para la descripción de los juegos, Watson y colectivo, (2008).
4. Los pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos, Watson y colectivo, (2008).

La propuesta consta de un total de 5 juegos para el Aro y están encaminados a la categoría 6 años, pero se pueden utilizar en las categorías 7 y 8 años, como consolidación de las habilidades motrices deportivas relacionadas con el manejo de ambos instrumentos. En la propuesta de juegos se tiene en cuenta para su aplicación la edad de las gimnastas, pues en esta etapa de formación, el

juego constituye un recurso importante, tanto para la enseñanza, como para la ejercitación de las habilidades.

Juegos Elaborados.

1. Nombre: El Aro caliente.

Objetivo: Pasar el Aro mediante circunducciones.

Materiales: Aros

Organización: dos círculos

Desarrollo: las gimnastas divididas en dos círculos de igual número de integrantes pasan el aro por todo el círculo a través de circunducciones con las manos, hasta llegar a la gimnasta inicial.

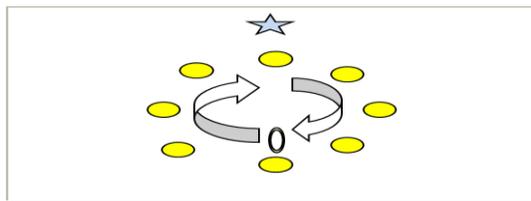
Regla: el aro no se debe caer al suelo y no puede tocar el cuerpo de las jugadoras.

-El aro debe pasar por todas las integrantes del círculo.

-Gana el equipo que ejecute con calidad el ejercicio y termine más rápido.

Variante: Las gimnastas se pueden colocar de espaldas.

Diagrama:



Leyenda:



: Entrenadora



: Meta



: Atletas



Aro

2. Nombre: Pasando el platillo de fuego.

Objetivo: Pasar el aro mediante circunducciones del pie, a una distancia de 3 metros.

Materiales: Aros y banderitas.

Organización: dos hileras.

Desarrollo: las gimnastas divididas en dos equipos con el aro en el tobillo, a la voz de mando de la entrenadora las niñas salen corriendo con el aro rotando en el tabloncillo hasta llegar a la meta.

Regla: el Aro debe rotar en el plano establecido por la entrenadora

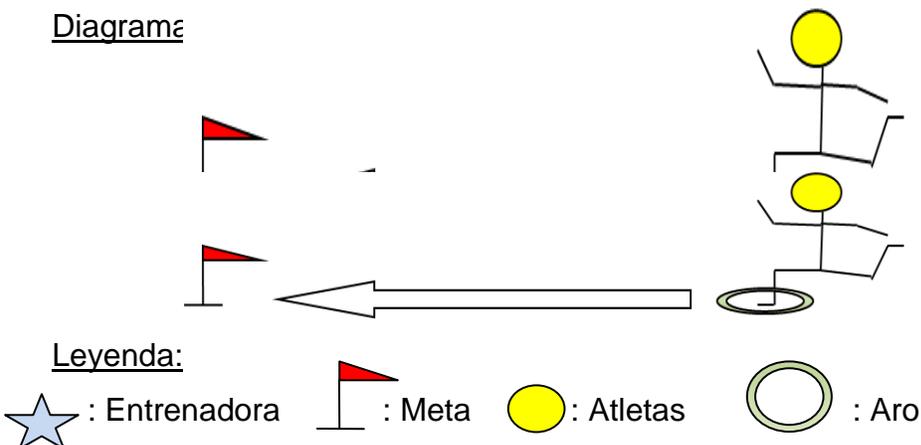
-Gana el equipo que realice mejor la actividad y primero llegue a la meta.

-El Aro no se debe caer del tobillo.

-El juego se debe repetir con una pierna y con la otra para trabajar la bilateralidad.

Variante: las gimnastas pueden ponerse el aro en cualquier segmento del cuerpo donde se pueda rotar el aro.

Diagrama:



3. Nombre: Captura con los pies.

Objetivo: atrapar el aro con los pies.

Materiales: Aros.

Organización: dos hileras.

Desarrollo: una integrante de cada hilera se sitúa a cinco metros de frente a su equipo con un aro cada una, las gimnastas ruedan el aro dirigido a su hilera mientras que la compañera que se encuentra al frente de cada equipo captura el aro acostada de espalda con las piernas. Al culminar el ejercicio, la gimnasta que captura el aro ocupa el lugar de la otra gimnasta en lo que esta se sitúa al final de su hilera; así sucesivamente.

Regla: se le otorgará un punto al equipo por cada gimnasta que capture el aro con las piernas.

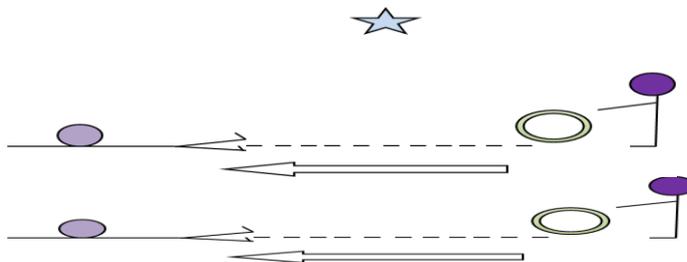
-Las gimnastas tienen que estar acostadas.

-El Aro se debe capturar con las piernas extendidas.

-Gana el equipo que más puntos obtenga.

Variante: Las gimnastas pueden capturar el aro con los pies acostadas de frente al tapiz, o sea sin contacto visual.

Diagrama:



Leyenda:

★ : Entrenadora ○ : Aro ● : Atletas

4. Nombre: La bolsa del canguro

Objetivo: realizar vuelta de frente con el aro en el cuerpo

Materiales: Aros y banderitas

Organización: dos hileras

Desarrollo: a la voz de mando de la entrenadora las atletas salen en vuelta de frente con el aro entre el pecho y las piernas hasta llegar a la meta.

Regla: el Aro no se debe caer al suelo.

-Las gimnastas deben ejecutar la vuelta de frente correctamente.

-Hasta que las primeras integrantes no lleguen a la meta las siguientes no pueden comenzar el ejercicio.

-Las gimnastas que no cumplan estos requisitos deberán empezar de nuevo.

-Gana el equipo que culmine más rápido el ejercicio.

Variante: Este ejercicio se puede ejecutar con vuelta de espalda.

Diagrama



Leyenda



5. Nombre: El platillo volador.

Objetivo: lanzar el Aro con el pie e introducirse dentro de él

Materiales: Aros

Organización: dos hileras

Desarrollo: una integrante de cada equipo se sitúa a dos metros de la primera gimnasta de su hilera con un Aro en el pie, lanzándolo horizontalmente hacia la primera atleta de su equipo; esta, a su vez debe capturar el aro introduciéndose en él. Al concluir el ejercicio las gimnastas que capturaron el lanzamiento se ubican a igual distancia de las que lanzaron, mientras que estas se ubican al final de su hilera, así sucesivamente.

Regla: el aro no debe caer al suelo durante la introducción de la gimnasta.

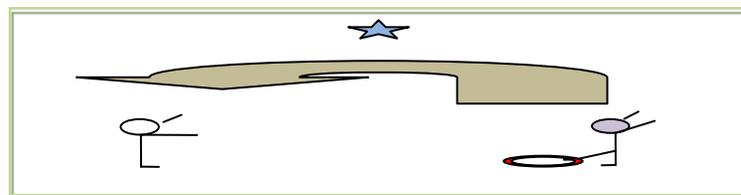
-El lanzamiento debe estar en el plano establecido.

-Se les otorgara un punto a los equipos por cada ejecución correcta.

-Gana el equipo que más puntos obtenga.

Variante: El aro se puede lanzar con inversión de espalda a las gimnastas.

Diagrama



Conclusiones:

-Los juegos pre deportivos propuestos constituyen un medio de enseñanza para ser utilizado por las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, donde las gimnastas aprenden y juegan a la vez, al motivar más los entrenamientos y al mismo tiempo se ejercitan las capacidades físicas y habilidades motrices, incidiendo en la esfera cognitiva y contribuyendo a la formación integral de las gimnastas.

Bibliografía

1. Víctor Arufe Giradles. (2002) .Importancia del trabajo Psicomotriz y predeportivo a los niños de edad preescolar para optima especialización deportiva futura. efdporte.com / Revista digital –Buenos Aires
2. Federación Internacional de la gimnasia. Código de puntuación, Ciclo 2004- 2008 /FI (s.l) : sn
3. Federación Internacional de la gimnasia. Código de puntuación, Ciclo 2009-2012/FI (s.l) : sn
4. Heinss. (1987).”Gimnasia Rítmica para niñas. Editorial Pueblo y Educación.