

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17
Número 3

2022

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Guía metodológica para la enseñanza de los pasos y carreras en gimnasia rítmica. Multimedia

Methodological guide for the teaching of steps and runs in rhythmic gymnastics. Multimedia

Guia metodológico para o ensino de passos e corridas em ginástica rítmica. Multimídia

Maydelis de la Caridad Delgado Alfaro^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-0001-5184>

Mélix Ilisástigui Avilés²  <https://orcid.org/0000-0002-2564-8589>

Yolainy Govea Díaz³  <https://orcid.org/0000-0003-1066-5244>

Nely Ochoa Borrás¹  <https://orcid.org/0000-0002-5827-9986>

José Francisco Monteagudo Soler³  <https://orcid.org/0000-0002-4007-347X>

¹Escuela Nacional de Gimnasia. Cuba.

²Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Dirección Nacional de Ciencia y Técnica. Cuba.

³Universidad de Pinar del Río "Hermandos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río, Cuba.

*Autor para la correspondencia: delgadomaydelis14@gmail.com

Recibido: 2022-04-11

Aprobado: 2022-09-20



Cómo citar un elemento: Delgado Alfaro, M., Ilisástigui Avilés, M., Govea Díaz, Y., Ochoa Borrás, N., & Monteagudo Soler, J. (2022). Guía metodológica para la enseñanza de los pasos y carreras en gimnasia rítmica. Multimedia/Methodological guide for the teaching of steps and runs in rhythmic gymnastics. Multimedia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1079-1093. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1336>

RESUMEN

Introducción: El trabajo de investigación que se muestra en este artículo, ofrece una respuesta a la carencia de documentos orientadores para el direccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los pasos y carreras como elementos técnicos de enlace en los ejercicios competitivos de gimnasia rítmica; lo que a su vez, constituye un apoyo a la aplicación del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD 2017-2020) y de soporte de capacitación a las entrenadoras encargadas de la preparación de las gimnastas.

Objetivo: Ello encaminó el objetivo de la investigación a la elaboración de una guía metodológica en formato multimedia que sirva a las entrenadoras en el proceso de enseñanza de estos elementos contenidos en el PIPD.

Materiales y métodos: Los métodos de investigación de nivel teórico utilizados (análisis y síntesis, enfoque de sistema) y los de nivel empírico (la encuesta, la entrevista y el criterio de especialista, el análisis de documentos y la observación de videos).

Resultados: Se demuestra la afectación agravada de la enseñanza por los diversos modelos técnicos metodológicos actuantes.

Conclusiones: Se concluye planteando que una guía metodológica debe contener la descripción técnica y su metodología de enseñanza, los errores más comunes, elementos de preparación especial para la consecución y las recomendaciones.

Palabras clave: Guía metodológica; Pasos; Carreras; Gimnasia rítmica.

ABSTRACT

Introduction: The research work shown in this article offers a response to the lack of guiding documents for the direction of the teaching-learning process of the steps and runs as technical elements of connection in the competitive exercises of rhythmic gymnastics; which, in turn, constitutes support for the application of the Comprehensive Program for the Preparation of the Athlete (PIPD 2017-2020) and training support for the coaches in charge of preparing the gymnasts.

Objective: This directed the objective of the research to the elaboration of a methodological guide in multimedia format that serves the trainers in the process of teaching these elements contained in the PIPD.

Materials and methods: The theoretical level research methods used (analysis and synthesis, system approach) and the empirical level (survey, interview and specialist criteria, document analysis and video observation).

Results: The aggravated affectation of teaching by the various acting methodological technical models is demonstrated.

Conclusions: It is concluded by stating that a methodological guide must contain the technical description and its teaching methodology, the most common errors, elements of special preparation for achievement and recommendations.

Keywords: Methodological guide; Steps; Runs; Rhythmic gymnastics



RESUMO

Introdução: O trabalho de pesquisa mostrado neste artigo, oferece uma resposta à falta de documentos orientadores para a direção do processo de ensino-aprendizagem das etapas e corridas como elementos técnicos de ligação nos exercícios competitivos da ginástica rítmica; o que, por sua vez, constitui um apoio para a aplicação do Programa Integral de Preparação do Atleta (PIPD 2017-2020) e de apoio ao treinamento dos treinadores encarregados da preparação dos ginastas.

Objetivo: Isto levou o objetivo da pesquisa à elaboração de um guia metodológico em formato multimídia que serve aos treinadores no processo de ensino destes elementos contidos no PIPD.

Materiais e métodos: Os métodos de pesquisa utilizados foram teóricos (análise e síntese, abordagem de sistema) e empíricos (pesquisa, entrevista e critérios especializados, análise de documentos e observação de vídeo).

Resultados: A afetação agravada do ensino pelos vários modelos metodológicos de atuação técnica é demonstrada.

Conclusões: Conclui-se propondo que um guia metodológico deve conter a descrição técnica e sua metodologia de ensino, os erros mais comuns, elementos de preparação especial para a realização e recomendações.

Palavras-chave: Guia metodológico; Passos; Corrida; Ginástica rítmica.

INTRODUCCIÓN

La gimnasia rítmica, como deporte de coordinación y arte competitivo, se caracteriza por altos niveles de coordinación compleja. Como base de su especialización el nivel técnico que se requiere es muy alto y los ejercicios de desarrollo físico general y especial constituyen premisas para el fortalecimiento de las diversas capacidades físicas que permiten crear y acelerar el proceso de aprendizaje y fijación de las diferentes técnicas y movimientos a través del entrenamiento deportivo (Ducas, 2020).

Como bien se expresa en el artículo "Unas pinceladas sobre el código de la rítmica". [Actualidad Rítmica]. (2018) si te acercas a la gimnasia rítmica por primera vez, o incluso si ya eres aficionado, entender realmente lo que ocurre sobre el tapiz es sumamente complicado. Los riesgos, las caídas, los lanzamientos, las colaboraciones, los manejos, las imprecisiones, la colocación de cada parte del cuerpo, cada pequeña cosa se refleja en las puntuaciones.

Todo el proceso es muy complejo. Las entrenadoras tienen en cuenta todas estas normas para crear el mejor ejercicio que sus gimnastas puedan defender. Por otra parte, las juezas deben apuntar todo lo que ocurre en el tapiz.

La gimnasia rítmica llega a Cuba después del triunfo de la Revolución; se inicia el trabajo para su introducción en 1964 a través de la capacitación de profesoras, impartida esta, por la técnica checoslovaca Jarmila Slezakova, instrumentándose una serie de cursos con la participación de todas las profesoras de Educación Física del país (O'Farril y Santo, 1982).



A partir de este momento la formación y preparación continua de las entrenadoras cubanas de este deporte ha sido premisa para la garantía de la calidad de la preparación de las generaciones de gimnastas, para lo cual la Comisión Nacional de gimnasia rítmica ha instrumentado de manera sistemática la superación técnico-metodológica de todos sus recursos humanos.

Por otra parte, la sistematización teórica, técnica y metodológica de la preparación de las gimnastas cubanas de gimnasia rítmica, ha sido planteada a través de las convocatorias a competencias, ejercicios obligatorios dentro de los programas competitivos y orientaciones generales de preparación hasta la década del 80. Esta se constituye primero en los subsistemas de Alto rendimiento en 1985 y posteriormente en los Programas de Preparación del Deportista PIPD en 1988. Estos documentos han guiado desde entonces a las entrenadoras cubanas en la conducción de la preparación de sus gimnastas desde las primeras edades.

La existencia de programas, donde se reflejan entre otros aspectos, objetivos y contenidos para cada categoría según la edad cronológica, propició contar con un criterio unificado a nivel de país y establecer una lógica metodológica para la enseñanza de los contenidos de la escuela de movimientos gimnásticos como guía para todas las entrenadoras del país.

No obstante a ello, no siempre el acceso y la producción de bibliografía específica ha estado aparejado al nivel de actualización del deporte ni de los programas de preparación deportiva elaborados. Este aspecto ha sido reclamo de las entrenadoras del país al no contar con todas las herramientas de apoyo para la interpretación y aplicación del contenido del PIPD. En correspondencia con lo plantado se han realizado estudios, aunque aún es insuficiente, tal es el caso de la investigación de [González, et. al. \(2019\)](#) la cual propone una herramienta para el trabajo de las entrenadoras de la categoría pioneril para favorecer la percepción temporal de las gimnastas matanceras. Otro de los estudios es el de [Sivila et.al. \(2020\)](#), el cual ofrece un grupo de ejercicios que permiten corregir la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en la categoría siete años (pioneril). Ambos están dirigidos al trabajo de las entrenadoras con niñas pequeñas, pero aún constituye una demanda estudios de este tipo.

Como parte de los contenidos del PIPD de GR, desde su surgimiento en 1988 aparecen los elementos de la técnica corporal pasos y carreras. Estos se encuentran distribuidos por unidades desde las primeras categorías; sin embargo, este documento no ofrece la metodología de la enseñanza de estos elementos ni su técnica, pues esta no es la finalidad o función del mismo.

Por otra parte, la bibliografía específica existente no está al acceso de las entrenadoras cubanas; los pasos y carreras, así como el resto de los elementos técnicos de la escuela de movimientos de este deporte, se describen de manera diferente y con diversa terminología. Esto ha traído como consecuencia la falta de uniformidad del conocimiento que poseen las entrenadoras acerca de la técnica y metodología de la enseñanza de los contenidos del PIPD. También la coexistencia de diversos modelos técnico-metodológicos sustentados en lo planteado en esta bibliografía, en los contenidos recibidos como parte de su formación ya sea como entrenadoras o como ex gimnastas de este deporte.



Esta situación es más señalada en los elementos de enlace, donde se encuentran ubicados los pasos y carreras, que, si bien no constituyen dificultad técnica, propician los desplazamientos y uniones por excelencia dentro del contenido del ejercicio competitivo. Estas destrezas dan muestra de poseer maestría técnica, aquella gimnasta que haga una utilización diversa y excelente de estos elementos técnicos dentro de la ejecución de sus ejercicios. En correspondencia con lo anteriormente planteado se realiza un estudio por **Leandro y Ávila (2017)**, sobre la variedad y diversidad en la composición de los ejercicios individuales de las gimnastas donde se cuantifica y clasifican los elementos que lo componen; pero no se especifica sobre los pasos y carreras que sirven como enlace. Por lo que se considera necesario e importante este tipo de estudios.

Los pasos y carreras son elementos de técnica corporal que pertenecen al Grupo II de la sección fundamental de la clasificación de los ejercicios de gimnasia rítmica, (**O´Farril y Santo, 1982**) por lo que constituyen uno de los eslabones de la preparación integral de las gimnastas.

Además, se plantea que los pasos son movimientos cíclicos de las extremidades inferiores, lo que se diferencian uno de otro por la longitud del mismo, el tiempo de apoyo y la frecuencia de paso con que es realizado.

Canalda (1988), define los pasos y carreras como desplazamientos y los ubica como elementos básicos de los ejercicios a manos libres puesto que permiten la relación con el resto de grupos de elementos y la utilización del practicable en todas sus direcciones y sentidos. Argumenta además que el aprendizaje de una técnica corporal va a permitir la progresiva incorporación de los distintos aparatos, ya que la gimnasta conocerá los distintos elementos corporales con los que podrá combinarlos, centrando su atención en estos últimos.

En los análisis técnicos realizados por la Comisión Nacional de gimnasia rítmica a las competiciones y recorridos nacionales, una de las dificultades que persiste y con presencia en todo el país, tiene que ver con la deficiente técnica y variabilidad de los pasos y carreras que comprenden los ejercicios competitivos de las gimnastas. Esta dificultad también se constata en los resultados de las pruebas aplicadas a las gimnastas cantera a integrar la matrícula de los equipos infantiles y juveniles nacionales, en contradicción con los objetivos y contenidos que deben haber vencido según el PIPD.

Dentro de las demandas tecnológicas determinadas por la Comisión Técnica del deporte ha estado latente la necesidad de complementar el PIPD con materiales de orientación técnico- metodológicos para las entrenadoras. En relación a esto se a impartido cursos técnicos metodológicos a diferentes niveles, pero que aún no satisfacen en su totalidad las necesidades planteadas por las entrenadoras referente a este tema.

Todo lo expresado con anterioridad permitió definir como situación problemática, las insuficiencias en la enseñanza de los contenidos de técnica corporal (pasos y carreras) del PIPD de GR, lo que limita la correcta técnica y variabilidad en las ejecuciones de las gimnastas.

Se trazó como objetivo de la investigación: elaborar una guía metodológica en formato multimedia que permita una mejor orientación técnica metodológica de las entrenadoras en la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PIPD de GR.



Se realizó un análisis de los aportes que autores como: O´Farril y Santo, (1982), Mendizábal (1985), Canalda (1988), Fung (1995), realizan en sus obras sobre los pasos y carreras como elementos de técnica corporal de la gimnasia rítmica. Por otra parte, Ilisástigui (2013), propuso recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal.

Con relación a la elaboración de materiales bibliográficos digitales de apoyo para la aplicación del PIPD, destaca la multimedia sobre la descripción técnica y las metodologías de enseñanza del grupo técnico de equilibrios (Navarro & Ilisástigui, 2010).

Este análisis permitió la constatación de la clasificación de los pasos y carreras como elementos de técnica corporal, así como la conciliación la descripción técnica y terminología predominante para identificar cada componente de este grupo técnico, según los criterios de las diferentes autoras y el utilizado por el PIPD de GR, como una de las bases a utilizar como contenido de la guía metodológica a diseñar.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se tuvieron en cuenta tanto los métodos teóricos (análisis y síntesis y enfoque de sistema), como los empíricos (revisión de documentos, la observación de videos, la aplicación de encuesta, entrevista y el criterio de especialistas) y como procedimiento estadístico el cálculo porcentual y la moda.

Revisión documental: permitió el estudio, análisis e interpretación de documentos oficiales que rigen a este deporte (Código de puntuación y el PIPD 2017-2020, así como la bibliografía existente al respecto, la que hubo que complementarse con el análisis bibliográfico de las características de los pasos y carreras y su relación con otros grupos técnicos de este deporte; también propició el estudio de las diferentes descripciones existentes de los pasos y carreras según el criterio de cada autora analizada.

La técnica de encuesta fue aplicada a 26 entrenadoras de gimnasia rítmica participantes en el Curso Técnico Metodológico Nacional realizado en la Habana en febrero del 2020. Estuvieron presentes dos entrenadoras por cada provincia del país excepto la Isla de la Juventud; para la selección de la muestra se tuvo en cuenta, el ser entrenadora de gimnasia rítmica, ya que existían entrenadoras con más años de experiencia, graduadas de Cultura Física, y otras aún en formación como futuras licenciadas en Cultura Física.

Entrevista: se aplicó según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

Para la aplicación de esta se crearon las condiciones indispensables de organización que posibilitaron la compartimentación de las respuestas y se tomó en cuenta lo que metodológicamente se orienta para la apertura o inicio, parte central o desarrollo y parte final o cierre de la entrevista.

El objetivo que se persiguió con la misma fue conocer los criterios de estas profesionales en relación con que aspectos tener en cuenta en la concepción de la propuesta, lo que permitió la toma de decisiones en cuanto a la determinación de los elementos constitutivos de la multimedia (pasos y carreras). Para esto fueron entrevistadas cinco especialistas de alta competencia.



Se evaluó la viabilidad teórica de la propuesta según el criterio de estas especialistas. La viabilidad está relacionada con la aplicabilidad, pero se precisa más, porque depende de si por las circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así puede ser que la propuesta sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales de desarrollo de los ejecutores o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Se utilizó un cuestionario para la recolección de los criterios, el cual se elaboró a partir de la definición conceptual de viabilidad, por lo que primero se determinó la aplicabilidad de la propuesta (tal como se propone, parcialmente o con modificaciones) y después se precisó la viabilidad de su aplicación.

Para la selección de las especialistas se tuvo en cuenta los siguientes aspectos: Pertenecer a la comisión técnica de gimnasia rítmica, ser juezas internacionales, titulación académica o grado científico.

Para el procesamiento de los resultados se utilizaron como estadígrafos el cálculo porcentual y la moda.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultado de la aplicación de la encuesta como parte del diagnóstico acerca del nivel de conocimiento que poseen las entrenadoras sobre la técnica y metodología de la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PIPD de GR, se pudo constatar:

- Falta de uniformidad en la visión de la técnica de ejecución de los pasos y sus formas de enseñanza.
- Variedad en las vías de adquisición de ese conocimiento, primando el traslado de las vivencias de una entrenadora a la otra y de la vida de gimnasta a la de entrenadora.

Se reconoce la importancia de que las gimnastas dominen la correcta técnica y metodología de los pasos y carreras, se coincide además en su utilización como elementos de enlaces, formas de desplazarse en el tapiz, como elementos básicos de la técnica corporal. Por otra parte, hay un reconocimiento de la necesidad de contar con herramientas metodológicas de apoyo al PIPD de GR.

Por otra parte, los autores de este artículo también analizaron criterios sobre la multimedia como medio de enseñanza. Al respecto *Izquierdo et al. (2017)*, consideran que los softwares educativos son unos de los pilares fundamentales para lograr la enseñanza en ausencia del profesor y dentro de estos la multimedia en que se concentra el estudio, con animaciones, gráficos, textos y ejercicios que enriquecen los contenidos.

Estudios han demostrado que la multimedia como herramienta en los procesos de enseñanza-aprendizaje, permite que los estudiantes (o usuarios) interactúen, aprendan más rápido, que el conocimiento sea más duradero. Se coincide con los autores antes mencionados, al plantear que es necesario que los contenidos sean comprendidos por los estudiantes o usuarios, acusado de un aprendizaje multimedia acompañado de la motivación.



Otro de los estudios realizados, pero en las ciencias médicas, es el de *Cabrera et al. (2018)*, donde proponen una multimedia para la enseñanza de la imagenología en la carrera de Medicina. Los estudios consultados refieren a otras ramas de la ciencia, pero así a la enseñanza de elementos técnicos en el deporte. Por esta razón, se considera importante esta propuesta específicamente para la gimnasia rítmica.

Elementos constitutivos de la multimedia de los pasos y carreras

La multimedia que se presenta está compuesta por los enlaces de navegación que permiten navegar sin ningún problema a través del software, mostrando el contenido correspondiente (elementos constitutivos) según el tema, dando un clic izquierdo sobre ello. También están los botones de fácil acceso:

- **Atrás-** permite volver a la página anterior desde cualquier lugar donde se encuentre.
- **Audio-** permite activar y desactivar la música si el usuario lo desea.
- **Ayuda-** muestra la página de ayuda donde se explica la navegación por el ejecutable.
- **Minimizar-** minimiza el ejecutable.
- **Cerrar-** permite salir del ejecutable.

Esta manera en que se ha concebido la multimedia permite sistematizar y homogeneizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los pasos y carreras en gimnasia rítmica.

En el diagnóstico realizado los criterios de las especialistas dieron lugar a la determinación de los elementos constitutivos de la multimedia de los pasos y carreras, velando en que ellos sustentaran la sistematización metodológica de los contenidos. Los elementos determinados fueron:

1. Ubicación de los pasos y carreras dentro de la clasificación de los ejercicios en gimnasia rítmica.
2. Definición conceptual del grupo corporal.
3. Recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para todos los grupos técnica corporal.
4. Recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para el grupo técnico de pasos.
5. Descripción técnica de los pasos y su metodología de enseñanza.
6. Muestra fílmica de la técnica de ejecución de los diferentes pasos y carreras contenidos en el PIPD y su metodología de enseñanza.
7. Listado de errores comunes y forma de rectificación.



Ubicación de los pasos y carreras dentro de la clasificación de ejercicios de gimnasia rítmica

Los pasos y carreras son elementos de técnica corporal que pertenecen al Grupo II de la sección fundamental de la clasificación de los ejercicios de Gimnasia rítmica, por lo que constituyen uno de los eslabones de la preparación integral de las gimnastas (O´Farril & Santo, 1982).

Definición conceptual del grupo corporal

Los pasos son movimientos cíclicos de las extremidades inferiores.

Un paso de otro se diferencia por la longitud del mismo, el tiempo de apoyo y su frecuencia (O´Farril & Santo, 1982).

Recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para todos los grupos de la técnica corporal (Ilisástigui, 2013).

- La enseñanza debe de estar precedida por la obtención del nivel de preparación física necesaria para la asimilación de óptima de la técnica.
- La adquisición de hábitos posturales gimnásticos, debe preceder la enseñanza de cualquier elemento técnico.
- En todos los casos deberá exigirse el cumplimiento de las fases o partes del ejercicio (posición inicial o fase introductoria, desarrollo o fase fundamental o principal y posición final).
- La ayuda de la entrenadora deberá favorecer la ejecución del ejercicio, no entorpecer la misma.
- En todo momento deberá exigirse la exactitud en la ejecución y el cumplimiento de los atributos de la técnica gimnástica.
- La ejecución debe ser orientada por guías rítmicas (conteo, palmadas, música), haciéndose énfasis en los acentos de movimiento.
- Primero, se enseñarán los elementos de manera aislada y luego podrán combinarse con otras estructuras de movimientos.
- Antes de enseñar cualquier paso debe ya dominarse el battement tendú.
- Las separaciones de piernas deberán enseñarse primero lateral, al frente y por último atrás.

Recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para el grupo técnico de pasos y carreras:

- Deberá realizarse el estudio del trabajo de piernas en el apoyo en primera y segunda fase.
- Posteriormente se realizará el estudio de los pasos y carreras en el centro.
- Se podrá utilizar el trabajo en 2da fase o grupo (dúo, trío, cuartetos), como niveles de ayuda para la asimilación de los pasos.



- Una vez aprendida la técnica del paso o carrera pueden unirse a otros elementos técnicos.
- Antes de enseñar cualquier paso debe ya dominarse las diferentes variantes de battement tendú. (Estirado, doble o posé, colché).
- Deberán enseñarse los pasos primeramente en planta y luego en relevé.
- Se aislará primeramente el trabajo de las piernas del de los brazos para luego combinarlos.
- Cuando las piernas van en l'air en la ejecución de los pasos, deberá dominarse primero la posición de equilibrio a la que tributa
- Los pasos resorte, carreras resortes se enseñarán después de aprender el resto de los pasos de su mismo nombre.

Descripción técnica de los pasos y carreras y su metodología de enseñanza

En este elemento constitutivo de la multimedia se presenta una descripción detallada de la técnica de ejecución de los pasos y carreras que son contenidos del PIPD y sus posibles variantes más frecuentes.

Como parte del diseño de la guía metodológica fueron descritos 27 pasos y 2 carreras, todos citados en el PIPD de GR (2017-2020) (Tabla 1).

Tabla 1. - Relación de pasos y carreras que se ofrece en la multimedia

Pasos	Carrera
Paso unión lateral, paso unión, paso punteado lateral, paso punteado al frente, Paso punteado atrás	Carrera de resorte
El paso T	Carrera en media punta
Marcha gimnástica	
Paso de cambio	
Pasos en relevé con piernas extendidas, Pasos en relevé con piernas flexionadas	
Pasos cruzados	
Paso agudo	
Step hop (paso salto)	
Paso jeté lateral, Paso jeté al frente, Paso jeté atrás	
Paso alto extendido a la seconde, Paso alto extendido devant	
Paso resorte	
Paso alto flexionado atrás	
Paso elastizado	
Paso de cambio por paso alto extendido y flexionado	
Paso de vals	
Gallop	
Temps lié par terre en dedans	
Tempe lié en dehors y en dedans	
Chassé a la seconde	



A continuación, se presenta como ejemplo uno de los pasos y una de las carreras estudiados. De igual forma se realizó el mismo proceder con cada uno de estos elementos (pasos y carreras) citados en el PIPD de GR (2017-2020), en la multimedia elaborada. Conjuntamente con esta descripción técnica también se ofrece la muestra fílmica de dichos elementos.

Paso unión

Desde la tercera o quinta posición de piernas se da paso por Battement Tendú posé devant (al frente, pasando por la cuarta posición de piernas), trasladando el peso del cuerpo a quedar la pierna en la posición battement tendú derriere (punteada apoyada atrás) para posteriormente unir a la posición inicial. Métrica 2/4 o 4/4. Este paso se enseña en la unidad I de la categoría seis años.

Si se va a realizar con desplazamiento atrás es la misma técnica, pero se comienza por tendú derriere (atrás) trasladando el peso del cuerpo a quedar la pierna en la posición battement tendú devant (punteada apoyada al frente) para posteriormente unir a la posición inicial.

En cuanto a la postura del cuerpo debe ser con barbilla arriba, omóplatos apretados, pecho erguido, hombros abajo, abdomen adentro, caderas de frente, las piernas extendidas, todo el tiempo los pies deben deslizarse de punta a talón. Si se desplaza hacia delante asegurarse que el battement tendú devant este con la rodilla hacia fuera y el talón arriba; si realiza hacia atrás la rodilla hacia fuera y el talón mirando abajo en el tendú derriere.

Se destacan como errores fundamentales, el no traslado del peso del cuerpo de una a otra pierna hacia la que está sirviendo de apoyo lo que trae consigo la flexión de las piernas en la unión de las mismas; también son errores frecuentes el no aislar el trabajo de las piernas, movimientos suplementarios de cadera, y tronco, pérdida de la postura, el apoyo de los pies talón a punta y no deslizar los pies.

Lo antecede en su enseñanza en los ejercicios con apoyo las posiciones de piernas, los battements tendú (al frente y atrás), el battement tendú posé. Se debe enseñar por partes en 1ra y 2da fase y luego en el centro, comienza su enseñanza con manos en la cintura y después se incorporarán otras posiciones de brazos.

Se muestran además la filmación de la ejecución de estos pasos y carreras, así como de las variantes y ejercicios preparatorios.

Así mismo se detallan los errores más frecuentes que aparecen en la ejecución de cada paso y los ejercicios que los preceden en su enseñanza, en su orden metodológico, lo que en sí mismo constituyen, junto con las indicaciones generales y las específicas de los pasos, la metodología de la enseñanza.

Carrera en media punta

Desde la tercera posición de piernas, battement tendú al frente en relevé y se traslada el peso del cuerpo hacia la pierna del paso para realizar el nuevo paso con la pierna que queda atrás, las piernas van semiflexionadas y se realiza con una mayor frecuencia que los pasos en media punta flexionados, el tronco puede tener una ligera inclinación hacia adelante, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Métrica 2/2 ó 2/4. Se enseña en la unidad III de la categoría seis años.



Puede ser con una trayectoria rectilínea o circular.

Mantener la correcta postura en general en todo momento, velar porque el relevé siempre esté elevado al máximo y porque no se flexionen demasiado las rodillas, debe existir un movimiento coordinado de los brazos y las piernas y la inclinación del tronco no puede ser muy exagerada.

Se identifican como errores fundamentales la falta de coordinación del movimiento de las piernas y los brazos, relevé bajo, falta de punteo de los pies, falta de coordinación entre el tiempo de ejecución y el conteo o música utilizada.

Son básicas las posiciones de piernas, el battement tendú devant, los pasos en relevé flexionados, las diferentes posiciones de brazos que sean utilizadas en su aprendizaje.

Listado de errores comunes:

- Falta de concordancia de movimiento entre los componentes del paso en cuestión.
- Falta de concordancia del movimiento y el conteo, acento, tiempo, ritmo y carácter de la música.
- Falta de concordancia entre el movimiento de las piernas y los brazos.
- Pérdida de la postura.
- El relevé insuficiente en los pasos que lo requieren.
- Apoyo de talón a punta.
- Oscilación en el eje vertical innecesaria por pérdida del relevé en la ejecución del paso.
- Falta de colocación endeors en las piernas en los pasos que lo requieren.
- Problema en el traslado del peso del cuerpo.
- Desequilibrios.
- Pérdida de la tonicidad muscular del tronco y las piernas en la ejecución de las caídas (tombé) y en las semiflexiones (demiplié).
- Falta de independencia del trabajo de las piernas con movimientos innecesarios del tronco y las caderas.
- No ocupar las posiciones iniciales correspondientes en función del paso a realizar.
- No realizar la separación de las piernas por battements tendú.
- Formas de rectificación:
- Realizar el paso con una demostración de la profesora.
- Realizar los pasos con conteo enfatizando en los momentos claves del movimiento.



- Hacer el paso primero con el trabajo de las piernas, luego de los brazos y después coordinar el trabajo de brazos y piernas.
- Velar que las gimnastas mantengan una postura correcta (barbilla arriba, cuello alargado, omóplatos apretados, pecho erguido, abdomen recogido, caderas cuadradas, piernas rotadas y ...
- Fortalecer los tobillos para garantizar que el relevé logre su máxima altura.
- Realizar ejercicios para el fortalecimiento de los elevadores del talón que garantizan el relevé. Ej.: En primera fase, segunda fase y centro, en sexta, primera u otras posiciones de piernas hacer relevé en diferentes tiempos de ejecución y con diferentes tiempos de mantención del relevé. También podrá hacerse este ejercicio (primera fase) con apoyo del metatarso y los dedos en el primer o segundo peldaño de la espaldera o en un banco o viga, el talón libre del apoyo y por debajo del mismo, a realizar la elevación a relevé. Pude realizarse también con sobre peso, con una o dos pies.
- Exigir en cada paso la correcta ejecución del relevé.
- Trabajar las rotaciones de las piernas desde los ejercicios de piso, los ejercicios con apoyo desde primera y segunda fase y luego en el centro.
- Realizar correctamente el battement tendú posé en la barra para que la gimnasta aprenda a trasladar el peso del cuerpo (de una a otra pierna).
- Cuando existe problema de desequilibrio, exigirle que mantenga la postura correcta y utilizar como medio auxiliar el trabajo de esos mismos pasos en superficies más pequeños (viga, en una línea).
- Mantener el tono muscular durante todo el ejercicio, exigiéndole la mantención del tono muscular requerido en las piernas, glúteos y tronco.
- Exigir la correcta postura cada vez que se vaya a realizar un paso.
- Exigir en todo momento que se pase por primera posición de piernas en el cambio de apoyo (tendú cloche en la barra), excepto en pasos que requieran de posiciones cerradas de piernas. Ej.: Paso Agudo.

Conjuntamente con la participación de las especialistas fueron realizadas las descripciones técnicas a la par que se filmaban estos elementos y los pasos metodológicos para la enseñanza. Se presentó la multimedia elaborada al colectivo técnico nacional de este deporte, así como a la Comisión Técnica Nacional; las especialistas coincidieron en que la multimedia estaba bien fundamentada, que tenía todos los elementos para la conducción y enseñanza de los pasos y carreras; plantearon además que es factible su implementación. La consulta con la Comisión Técnica Nacional, permitió el enriquecimiento de la propuesta y llegar a su versión final.



CONCLUSIONES

La tenencia en cuenta del criterio de especialistas consultadas, así como de las autoras en relación con lo que debía contener la guía metodológica para las entrenadoras encargadas de dirigir el proceso de preparación gimnástica en relación con los pasos y carreras, permitió el enriquecimiento de la propuesta y llegar a su versión final determinándose los elementos constitutivos de la guía técnico metodológica expresada en la multimedia.

Los elementos constitutivos de la guía metodológica fueron: Ubicación de los pasos y carreras dentro de la clasificación de los ejercicios en gimnasia rítmica, definición conceptual del grupo corporal, recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para todos los grupos técnica corporal, recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para el grupo técnico de pasos, descripción técnica de los pasos y su metodología de enseñanza, muestra fílmica de la técnica de ejecución de los diferentes pasos y carreras contenidos en el PIPD y su metodología de enseñanza, listado de errores comunes y forma de rectificación.

Se determinó que el modo más eficaz para generalizar la propuesta a la población de entrenadoras, fue conformar una multimedia en forma de tutorial, organizada teniendo en cuenta los elementos constitutivos de la guía metodológica a los cuales se agregaron materiales fílmicos de apoyo a las descripciones técnicas y metodológicas.

La capacitación realizada para el uso de la guía metodológica en formato de multimedia, propició la generalización de la propuesta con gran aceptación por parte de las entrenadoras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cabrera Hernández, M., Lazo Herrera, L. A., León Sánchez, B., Lara Puentes, C., & Lazo Lorente, L.A. (2018). Multimedia educativa destinada al estudio de la imagenología en la carrera de Medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 22 (5), 56-63. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942018000500010
- Canalda, A. (1988). *Gimnasia rítmica Deportiva Teoría y Práctica*. Editorial Paidotribo. Barcelona. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=101532>
- Ducas, et (2020). La dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en gimnasia rítmica. *Olimpia Vol.17* (2020). https://redib.org/Record/oai_articulo2924446-la-dificultad-corporal-equilibrio-con-pierna-a-90%C2%BA-en-la-gimnasia-r%C3%ADtmica-original
- Fung, T. (1995). *El deporte danza*. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- González Estupiñan, M., Laffita Paulino, Y., & Miló Dubé, M. (2019). Tareas para favorecer la percepción temporal en gimnastas de la categoría pioneril de gimnasia rítmica. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(3), 478-490. https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/788/pdf_1



- Ilisástigui, M. (2013). Recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal en la Gimnasia rítmica. *Revista Acción*, 9, ISSN 1608-3792. http://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_10_No_18/files/06_recomendaciones_metodologicas_generales_para_la_ensenanza_de_los_elementos.pdf
- Izquierdo, J.G.E., Hojas, D.S.P., Astudillo Calderón, J.F., & Escobar, C. J.C. (2017). Multimedia educativa como recurso didáctico y uso en el aula. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 1(10), 9. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/108>
- Leandro, C y Ávila-Carvalho L. (2017). Ejercicios individuales de gimnasia rítmica: variedad y diversidad. *Revista APUNTS Educación Física y Deportes*. DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es\(2017/2\).128.06](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es(2017/2).128.06)
- Mendizabal, S (1985). *Gimnasia rítmica*. España: Ed Gymnos.
- Navarro, Y. & Ilisástigui M. 2010. Equilibrios. Multimedia. UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana.
- O'Farril, A & Santo, A (1982). *Gimnasia rítmica Deportiva I*. La Habana. <https://prezi.com/-0d0qaoacnps/equilibrio-multimedia/>
- Sivila, Y. D., Jiménez, E. S., & González, R. C. (2020). La dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en la gimnasia rítmica (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 1280-1288. https://redib.org/Record/oai_articulo2924446-la-dificultad-corporal-equilibrio-con-pierna-a-90%C2%BA-en-la-gimnasia-r%C3%ADtmica-original

Declaración de conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Contribución de autoría:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional. Copyright (c) 2022 Maydelis de la Caridad Delgado Alfaro, Mélix Ilisástigui Avilés, Yolainy Govea Díaz, Nely Ochoa Borrás, José Francisco Monteagudo Soler

