

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07**

Título: El control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales con Cuerda, en la preparación deportiva de las gimnastas élites cubanas de 1ra Categoría en Gimnasia Rítmica.

Autor: Lic. Yolainy Govea Díaz.

Institución: F.C.F. "Nancy Uranga Romagoza"; Pinar del Río.

Correo electrónico: yolainy@fcf.pinar.cu

RESUMEN

El proceso de preparación deportiva de las gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica en los últimos años ha ido modificándose debido a los cambios de las exigencias del código de puntuación planteadas por la FIG.

Se han realizado investigaciones alrededor del asunto pero aún existen deficiencias como es el control de la carga de entrenamiento y fundamentalmente el indicador intensidad.

La intensidad resulta muy difícil de valorar y controlar en los entrenamientos de Gimnasia Rítmica, debido a la variabilidad de ejercicios técnicos que se ejecutan, pero además por lo individualizado que se hace el entrenamiento de los ejercicios competitivos, pues las gimnastas ejecutan los ejercicios o elementos en dependencia de nivel técnico y físico que tengan.

Por esta razón se determinó como objetivo de esta investigación elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales de las gimnastas elites cubanas (adultas) de Gimnasia Rítmica.

Fueron utilizados diferentes métodos teóricos y empíricos que permitieron el desarrollo de la investigación.

Se hicieron diferentes mediciones durante los entrenamientos de la preparación especial, ya que en esta etapa la gimnasta se encuentra lista para realizar el ejercicio competitivo con música, como lo realizará en las competencias.

La Gimnasia Rítmica desde sus inicios ha sufrido innumerables cambios en cuanto a reglamentación, sistemas de preparación, competencia, fabricación de

los instrumentos, acompañamiento musical y vestuario; cambiando notablemente las condiciones de trabajo y exigencias de preparación, al incrementarse el nivel de dificultad técnica y artística, y las formas de calificación de los ejercicios competitivos.

Si comparamos las características del ejercicio competitivo de décadas anteriores con las actuales, se puede observar que existe una gran diferencia en cuanto a composición, variedad y grado de dificultad de los elementos.

Se aprecia casi una perfección en la ejecución de los elementos técnicos que forman parte del ejercicio competitivo, logrando mostrar gran coordinación de la técnica corporal con la del instrumento.

La práctica de este deporte comienza desde edades infantiles, debiéndose cumplir según la etapa de preparación con los objetivos previstos, los cuales tributarán de manera acumulativa a la formación de la gimnasta a largo plazo.

De cumplirse lo anteriormente planteado, cuando la gimnasta llega a la etapa de maestría deportiva (con aproximadamente de ocho a diez años de entrenamiento sistemático) ya posee un dominio máximo de toda la técnica gimnástica y el trabajo se encamina entonces al perfeccionamiento del ejercicio competitivo en cada uno de los eventos del programa de competencias, para lo que se planifican los ciclos de entrenamiento, los que serán ejecutados y controlados según lo conciba la entrenadora, para a partir de aquí reorientar o modificar lo planificado en busca del cumplimiento de los objetivos y en estrecha relación con las exigencias internacionales manifestadas en el Código de Puntuación del ciclo olímpico para el que se está preparando.

Las actuaciones más relevantes de Cuba en este deporte en Campeonatos Mundiales fueron en los años 1967 y 1977 donde se obtuvo el sexto lugar mundial en ejercicios individuales con Aro, y en competencias de ejercicios de conjunto, los cuartos lugares mundiales obtenidos en los años 1967 y 1971.

En el área Panamericana desde Indianápolis 1987 (1ra edición de este deporte en el programa de competencias regional) Cuba ha tenido una brillante actuación coronándose en varias ocasiones como campeona panamericana tanto en individual como en ejercicios de conjunto como ya se había planteado.

En los últimos años las exigencias del deporte han incrementado y variado, ésta, entre otras causas, ha provocado una disminución de los resultados internacionales de las gimnastas cubanas.

En Cuba en los últimos años se han venido realizando diferentes estudios acerca de las metodologías a utilizar en la enseñanza de algunos elementos técnicos de la Gimnasia Rítmica que han aparecido nuevos en el Código de Puntuación desde el año 1997; también se ha estudiado acerca de la metodología para la enseñanza de los diferentes grupos corporales, metodologías de preparación especial para el logro de la eficiencia técnica, estudios estos, que han tributado al desarrollo de la Gimnasia Rítmica en Cuba, por las herramientas de trabajo dadas a la fuerza técnica encargada de la conducción de la preparación de las gimnastas cubanas.

Actualmente al ejercicio competitivo en la Gimnasia Rítmica, lo caracteriza un elevado nivel técnico y artístico, de la correcta ejecución y la concreción de estos, dependen de los elementos técnicos y artísticos que componen el ejercicio dependiendo de ello la calificación que obtenga la gimnasta o grupo de ellos.

Para la composición de los ejercicios competitivos se estableció en el Código de Puntuación del año 2005, que la gimnasta solo puede ejecutar hasta 18 dificultades; de éstas 6 como mínimo del grupo fundamental u obligatorio en dependencia del instrumento y 2 como máximo del resto de los grupos, excepto en el evento Aro en que debe lograrse un equilibrio entre los grupos de técnica corporal.

Basada en el planteamiento anterior Ameller S. y colectivo (2007) plantea que si la gimnasta tiene una buena preparación física especial de manera general o específica, para un instrumento puede realizar las 18 dificultades del grupo fundamental u obligatorio.

Las dificultades que puede ejecutar la gimnasta están clasificadas desde la A con un valor de 0.10 hasta la J con el valor de 1.00 punto y más. FIG, 2005

La selección de estas dificultades técnicas estará en dependencia del nivel de preparación de cada gimnasta.

Además de las dificultades que forman parte de los grupos fundamentales, se utilizan elementos que pertenecen a los grupos técnicos no fundamentales que servirán de enlace entre las mismas.

Por otra parte como contenido de la selección de ejercicios competitivos deben aparecer aquellos elementos de dificultad que realmente puedan ser cumplidos por la gimnasta, ya que el no cumplimiento de esta máxima acarrearía penalidades graves (0, 5 pts.) dentro de la competición.

Esta nueva forma de estructurar los ejercicios competitivos marca una diferencia entre las composiciones gimnásticas por aparato y entre las gimnastas, haciendo que cada ejercicio tenga un carácter individual.

En la entrevista con las entrenadoras de la selección nacional plantean que la intensidad es un indicador de la preparación que siempre ha sido difícil su valoración y control.

Al respecto se han realizado estudios por autoras cubanas sobre la influencia de la carga en el organismo de las gimnastas; ejemplo de ello es el trabajo realizado por Thalía Fung en 1989 y Mónica Tabeada en 1996.

Estos trabajos aunque se tomaron como referencia y antecedente de esta investigación limitan su utilidad en la actualidad ya que los cambios producidos dentro de las exigencias de la composición del ejercicio (ya comentados anteriormente), han sido realmente notables.

En los ciclos olímpicos a que pertenecen estos estudios, el nivel de exigencia que establecía el Código de Puntuación era inferior, en cuanto a: estructura de los ejercicios competitivos y forma de calificación de los mismos, ello establece la necesidad de que sea de suma importancia que las entrenadoras conozcan las características de la carga de entrenamiento a que se someten sus gimnastas y la influencia que ejerce en sus organismos, para así contribuir a una mejor planificación y control de la preparación.

La autora de esta investigación limita solo su estudio al evento Cuerda, considerado por las entrenadoras de este deporte como el de mayor intensidad, por ser característico de él los elementos de dificultad de saltos como grupo fundamental u obligatorio, utilizándose con mucha frecuencia los saltitos (según el

Código de Puntuación), como uno de los grupos técnicos válidos para los enlaces, estando dentro de las características del instrumento el que debe estar en constante movimiento durante la toda la ejecución y sin perder la forma, generando ello de por sí altas intensidades de trabajo al trabajar la gimnasta de manera continua durante 1. 15 y 1. 30 min.

Durante la preparación deportiva de las gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica, se trabaja por un cumplimiento del por ciento de efectividad de la calificación de los ejercicios competitivos, en dependencia de la etapa de preparación en que se encuentren y por cantidad de ejercicios completos, siendo este último un indicador de volumen.

Las entrenadoras plantean que dirigir la preparación especial hacia el cumplimiento de la efectividad en número determinado de repeticiones no es suficiente, ya que no brinda la información de cómo marcha el proceso de asimilación de las cargas, o sea, se necesita realmente conocer los niveles de esfuerzo que requiere la ejecución de los ejercicios competitivos a través de determinados indicadores.

De los planteamientos anteriores se deriva como problema científico la necesidad de perfeccionar el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas élites cubanas, acorde con las características actuales de la Gimnasia Rítmica, y como objetivo elaborar un cuerpo de recomendaciones o indicaciones metodológicas para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales de las gimnastas elites cubanas (adultas) de Gimnasia Rítmica.

Para la lógica investigativa de este trabajo se establecieron las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cómo se efectúa el control de la intensidad de los ejercicios competitivos en deportes de coordinación y arte competitivo? (Nado Sincronizado, Patinaje Artístico, Gimnasia Artística (femenina y masculina) y Gimnasia Rítmica).

2. ¿Cómo ha evolucionado el ejercicio competitivo individual de Gimnasia Rítmica en los últimos ciclos olímpicos (1997-2000, 2001-2004, 2005-2008)?
3. ¿Cuáles son las características de la composición de los ejercicios competitivos individuales con Cuerda en gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica?
4. ¿Cuáles son los indicadores para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales con cuerda de las gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica?
5. ¿Cómo efectuar el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales con cuerda en las gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica?

Luego de una revisión bibliográfica para determinar los fundamentos teóricos de nuestro objeto de estudio se procedió, a partir de la aplicación de diferentes métodos empíricos, a realizar un diagnóstico en deportes de arte competitivo, y dentro de ellos la Gimnasia Rítmica, para conocer cómo se controlaba la intensidad del entrenamiento de sus ejercicios.

Posteriormente se determinaron las características del contenido de los ejercicios competitivos con cuerda de las gimnastas cubanas, teniendo en cuenta el tiempo de duración, cantidad de elementos, cantidad de dificultades, tipo de dificultades, valor de las dificultades.

En la misma medida se hicieron mediciones del pulso durante los entrenamientos con un pulsímetro y de forma manual, tanto antes de comenzar la ejecución de los ejercicios y al terminar durante 10 segundos.

Los ejercicios fueron calificados a través de la observación por jueces internacionales de 2da categoría.

Actualmente nos encontramos realizando un análisis estadístico de toda esta información recogida para determinar las orientaciones o recomendaciones que se deben tener en cuenta para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C. M. (1996). Hacia una escuela de excelencia. La Habana. Editorial Academia.
2. Bacallao Ramos, J. G. Análisis del comportamiento de la frecuencia cardiaca, dentro de las zonas de trabajo individual, con la aplicación de los medios especiales en corredores de fondo de ambos sexos. Trabajo de Curso. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
3. Costa, I. A. Características Físico-Fisiológicas de los jugadores de Básquetbol. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com>. Consultado el 20 de abril de 2005.
4. Escuela Canaria del deporte. (2005). Deporte y Ciencia: La búsqueda del rendimiento. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
5. Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (1997). Código de Puntuación Gimnasia Rítmica.
6. _____. (2001). Código de Reglas y Arbitraje.
7. _____. (2005). Código de Reglas y Arbitraje.
8. Forteza de la Rosa, A. (2001). Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica. La Habana, Editorial Científico-técnica.
9. _____. (1999). Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Carga estructura y planificación. Colombia, Editorial Komeki.
10. _____. (1994). Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Olimpia.
11. _____. (1999). Metodología de la preparación del deportista. La Habana, Editorial Científico- Técnica.
12. García Manzo, J.M y col. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid España, Editorial Deportiva Gymos, S.L.
13. García Manzo, J.M. y Col. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicación. España, Editorial Gymnos.
14. Greenwood, M y cols. Efectos de la intensidad del ejercicio y de la Posición Corporal sobre las Variables Cardiovasculares durante el entrenamiento de fuerza. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com>. Consultado 6 de Mayo 2005.
15. Laffranchi, B. (2001). Entrenamiento deportivo aplicado a la Gimnasia Rítmica. Londrina: UNOPAR.
16. Martín, O. (2003). Sistema para el control de la técnica y la táctica del portero de Fútbol. Tesis Doctoral. Ciudad Habana. ISCF.
17. Moguel Morales, J.P. (2002). Estudio de la zona de intensidad del esfuerzo en evento de Manos libres y Anillas, mediante indicadores biológicos , con gimnastas de la categoría 11-12 años de la escuela nacional de Gimnasia de Cuba. Tesis de Maestría (Maestría de Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
18. Quintana Díaz, A. (2004). El control del entrenamiento aplicado en la preparación especial de los maratonistas cubanos en su eliminatoria olímpica para Sydney 2000. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
19. Ramírez, L.M. (2002). Determinación de las zonas del esfuerzo en los eventos de Manos Libres y Barras Asimétricas, mediante algunos parámetros biológicos, en gimnastas de la categoría 11-12 años de la escuela nacional de Gimnasia de Cuba. Tesis de Maestría (Maestría de Metodología del Entrenamiento Deportivo). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
20. Solé Fortó, J. y col. (2004). El control del entrenamiento de la resistencia: importancia de la frecuencia crítica de la fusión ocular. *Apunts: Educación Física y Deportes* (Barcelona) 76:28-34.
21. Verjoshanki, L.V. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona, Editorial Deportes Técnicas. Ediciones Martínez Roca.S.A.
22. Weineck, J. (1994). Entrenamiento Óptimo. Barcelona, Editorial Martínez Roca S.A.

23. _____. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
24. Zatsiorski, V.M. (1989). Metrología deportiva. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.