

PROGRAMA DE SUPERACIÓN PARA ELEVAR LA CULTURA MUSICAL DE LAS ENTRENADORAS DE GIMNASIA RÍTMICA
SUPERATION PROGRAM TO ELEVATE THE MUSICAL CULTURE OF THE WOMAN TRAINER OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Autoras: M. Sc. Emelina Margarita Gato-González¹
M. Sc. Carmen Pérez-Torres²
M. Sc. Rosa Cordón-González³

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Holguín.

Correo electrónico: egato@hlg.uccfd.cu

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Holguín.

Correo electrónico: carla@hlg.uccfd.cu

³Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Holguín.

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo la elaboración de un programa de superación que contribuya a desarrollar la cultura musical en las entrenadoras de Gimnasia Rítmica categorías 6, 7 y 8 años, de la provincia Holguín y posibilitar así una mejor coordinación de los movimientos con la música en sus atletas. Para su desarrollo se utilizaron los principales métodos teóricos existentes, así como otros métodos e instrumentos para la recolección, procesamiento e interpretación de la información. Se parte de una valoración de la coordinación de los movimientos con la música en las atletas, que es una de las características fundamentales de este deporte y de la cultura musical que deben poseer las entrenadoras para lograr este fin. La propuesta presenta una compilación de temas organizados en un programa, algunos de los cuales se toman del pregrado para su consolidación y profundización, otros son tomados del resultado de trabajos de diplomas tutorados por esta autora con el fin de contribuir a la coordinación de los movimientos con la música en las atletas de Gimnasia Rítmica y pertrechar de conocimientos a las entrenadoras para desarrollar en el entrenamiento actividades con este fin.

Abstract

The present work had as objective the design of an upgrading program that contribute to develop the musical culture of Rhythmic Gymnastics' female trainer in their work with 6-7 and 8 years old athletes, of Holguín county, as well as to favor a better movements coordination with music. For the work development the main theoretical methods were used, beside, other methods and instruments

were used to collect process and interpreter information. It was started from a valuation of the athletes movement coordination with music which is one of this sport main characteristic as well as of the musical culture the trainers should have to get the aim. The proposal presents a compilation of organized topics in a program, some of which are taken from the pregrader for being reviewed and deepened; the others ones are taken from the diploma works results tutored by this author with the purpose of contributing to the movement coordination with the music in the Rhythmic Gymnastics athletes, as well as to supply knowledge to the trainers in order to develop training activities with them aim.

Palabras Claves: Programa de superación, cultura musical, coordinación música-movimiento

Key words: Upgrading program, musical culture, coordination music-movement

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia rítmica es un deporte acíclico de ejercicios combinados, de arte competitivo, se practica con acompañamiento musical, es un acople entre la gimnasta, el instrumento, el ritmo y la melodía, la cual sugiere el movimiento adecuado y la posibilidad de expresar sus emociones; durante las competencias cada selección, sea opcional u obligatoria, es evaluada por los jueces determinando los resultados de la competencia los factores cualitativos, de ahí la importancia de mejorar la coordinación entre la música y el movimiento.

La gimnasta se esfuerza, fundamentalmente, en convertir el cuerpo en dócil instrumento del ritmo y la emoción musical, la música elegida, junto a la composición corporal, integran de forma completa una idea, la unión música - movimiento está muy ligada a la ejecución global del ejercicio.

Es importante impartir a las atletas conocimientos de música como parte de su formación deportiva y como eslabón de la cadena preparatoria para las competencias. Al enseñar a las gimnastas a interpretar la música, estamos colaborando con una mejor asimilación de los ejercicios. La música determina el carácter de la ejecución, contribuyendo a mejores posibilidades de dominio y apoyo a la gimnasta en su desempeño.

Para favorecer todo esto, es necesario partir de los conocimientos de música que tenga la entrenadora, de su cultura musical, que posibilitarán la correcta

selección de la música y la orientación a sus atletas de actividades que desarrollen la coordinación música-movimiento durante la etapa preparatoria y pre competitiva y ejecutar con sus atletas una serie de tareas que permitan una mejor preparación de las mismas.

Anteriormente la posibilidad de contar con la presencia del pianista acompañante, apoyaba mucho la labor de la entrenadora en la realización de estas actividades, hoy es necesario que la misma se pertreche de conocimientos suficientes para llevarla a cabo.

La presente investigación constituye una tarea del Proyecto de Investigación *Gimnastas del futuro*, perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Holguín, que incluye a las entrenadoras de toda la provincia.

Los resultados de las observaciones, búsquedas y diagnósticos realizados refieren que:

- En las competencias fundamentales se observan atletas que realizan ejercicios fuera del tiempo musical.
- En el Código de puntuación se ha elevado el valor de las penalizaciones concernientes al acompañamiento musical.
- Es limitado el papel orientador del PPD de Gimnasia rítmica para la conducción en el entrenamiento de la coordinación música movimiento.
- Existen insuficiencias en los conocimientos de las entrenadoras referentes a la música.

Los anteriores resultados indican la presencia del PROBLEMA:

¿Cómo contribuir a desarrollar la cultura musical en las entrenadoras de Gimnasia Rítmica durante el proceso de formación permanente que propicie una mejor preparación de sus atletas?

Por lo que se asume como OBJETIVO:

Elaborar un programa que contribuya a desarrollar la cultura musical en las entrenadoras de Gimnasia rítmica.

METODOLOGÍA

La población la constituyen las 26 entrenadoras de Gimnasia rítmica que conforman la fuerza técnica de la provincia Holguín. La muestra está formada por las 20 entrenadoras que trabajan con las categorías 6,7 y 8 años, a quienes se les aplicó un diagnóstico para saber sus necesidades educativas referidas a los conocimientos de música y al desarrollo de actividades para la coordinación música-movimiento de sus atletas.

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron:

- **MÉTODOS TEÓRICOS**

a) Histórico lógico: fue empleado para el estudio de los antecedentes de la superación de las entrenadoras de Gimnasia rítmica

b) Analítico sintético: lo empleamos durante el proceso de consulta de la literatura, documentos especializados y la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

c) Inductivo deductivo: para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los componentes de la investigación.

d) Sistémico estructural: para la elaboración del programa de superación

- **MÉTODOS EMPÍRICOS:**

a) Observación: durante las competencias provinciales pioneriles para ver las penalizaciones que, por acompañamiento musical, se aplicaron a las atletas

b) Análisis de documentos: se realiza a literatura relacionada con la temática abordada

d) Encuesta: para conocer las necesidades educativas que sobre el tema tenían las entrenadoras y su criterio acerca de los contenidos del programa elaborado

e) Entrevista a directivos del deporte: para conocer su criterio sobre la investigación

RESULTADOS

A partir de los resultados se elaboró un programa de superación para dar respuesta a las necesidades planteadas.

Título del curso: *Programa de superación de cultura musical*

Total de horas: 48

Total de créditos: 1

Coordinador: M. Sc. Emelina Margarita Gato González

Claustro: M. Sc. Emelina Margarita Gato González

M. Sc. Rosa Córdón González

Lic. Carmen Rosa Pérez Torres

Introducción:

Para favorecer el logro de la coordinación música movimiento en las atletas de Gimnasia rítmica es necesario partir de los conocimientos musicales que tenga la entrenadora, de su cultura musical, que posibilite la correcta selección de la música y la orientación a sus atletas de actividades que desarrollen la coordinación música-movimiento durante la etapa preparatoria y pre competitiva y llevar a efecto una serie de tareas con las gimnastas en el entrenamiento que den como resultado una mejor preparación de las mismas.

Objetivo: elevar la cultura musical de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica

Plan temático

TEMAS	L	NL	T
Introducción a la Educación Musical y sus características fundamentales. Metodología para la introducción del ritmo.	3	9	12
Terminología de la Educación Musical.	3	9	12
Ejercicios rítmicos deportivos para la coordinación música-movimiento.	3	9	12
Ejercicios para el desarrollo de la expresión corporal.	3	9	12
Total	12	36	48

Sistema de conocimientos

- Medios de expresión musical.
- Términos para la escritura musical
- Géneros de la música
- Metodología para la enseñanza de ejercicios rítmicos deportivos
- Metodología para la enseñanza de ejercicios de expresión corporal

Sistema de habilidades

- Aplicar elementos básicos de la escritura musical
- Desarrollar la metodología para la introducción del ritmo.
- Utilizar adecuadamente los términos de la Educación Musical.
- Aplicar ejercicios rítmicos deportivos para la coordinación música-movimiento
- Aplicar ejercicios para desarrollar la expresión corporal

Valores y actitudes a potenciar:

- Patriotismo e internacionalismo
- Responsabilidad
- Honestidad
- Justicia
- Laboriosidad
- Perseverancia
- Cooperación y ayuda mutua
- Humanismo
- Estética
- Valor

Sistema de evaluación

Teórica: oral y escrita a través de preguntas relacionadas con los términos para la escritura musical y los géneros de la música

Práctica: a través de la ejecución de ejercicios rítmicos deportivos y de la expresión corporal

CONCLUSIONES

- El diagnóstico realizado demuestra que hay carencias sobre conocimientos de música en las entrenadoras
- Son insuficientes los conocimientos de las entrenadoras para el desarrollo de actividades que favorezcan la coordinación música-movimiento en sus atletas

- Los contenidos del programa de superación recibieron criterios favorables por parte de las entrenadoras consultadas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Prieto, M. E. (2008) *Modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares*. Tesis doctoral. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara.
2. Añorga Morales J. (2002) *Los sistemas de superación*. Ciudad de la Habana.
3. Bravet Quesis, J. (2007) *Una alternativa para la evaluación del desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica en Cuba*. Tesis doctoral Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de la Habana,
4. Carmenate Harris, Y. (2002) *Propuesta de un complejo de ejercicios para el desarrollo de la expresión corporal en atletas de Gimnasia Artística categoría 9-10 años de la EIDE Pedro Díaz Coello*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad de Holguín.
5. Castillejo Olán, R. (2007) *La dirección de la superación del profesor de educación física escolar, durante el adiestramiento laboral*. Tesis doctoral. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de la Habana,
6. Colectivo de autores (2003) *Gimnasia y Educación Rítmica*. Ciudad de La Habana: INDER.
7. Cordón González R. (2001) *El ritmo y el compás en las alumnas categoría 7años de Gimnasia Rítmica del área deportiva de Holguín*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Holguín.
8. Chorens Datres, R. y Oreilly Viamonte, M. (2005) *El ritmo y la melodía*. Tabloide. Universidad para todos. Seminario de apreciación e historia de la música.

9. Expósito González, Y. (2007) *Ejercicios rítmicos deportivos para potenciar la coordinación entre la música y el movimiento*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad de Holguín.
10. F.I.G Comité Técnico de Gimnasia rítmica (2015) *Código de puntuación*.
11. Gato González, E. (1983) *Comportamiento del ritmo y el compás en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 8-10 años de la EIDE Pedro Díaz Coello*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad Holguín.
12. Heinss, M. (1978) *Gimnasia rítmica deportiva para niñas*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
13. Heredia Guilarte, D. (2012) *Modelo de planificación para perfeccionar la preparación teórico – práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento*. Tesis doctoral. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad Guantánamo.
14. Iisástigui Avilés, M. y cols. (2013) *Programa de preparación integral del deportista gimnasia rítmica*. La Habana: Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica 2013- 2016
15. Menció Aranguren, T. (1993) *Introducción a la Educación Musical y Danzaria*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
16. Menéndez Garrido, D. (s.f) *Programa de educación rítmica*. La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
17. O’ Farril, A, (1980). *Gimnasia rítmica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.