

Complejo de ejercicios con pelotas para mejorar la expresión corporal de las gimnastas cubanas

Group of ball exercises to better the Cuban gymnasts' body language

Pura Concepción Ponce-Villaverde[✉]

¹ Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR) “Cerro Pelado”, Escuela Nacional de Gimnasia, La Habana, Cuba

Resumen

Los cambios periódicos del reglamento en la Gimnasia Rítmica actual imponen altos retos en el orden del trabajo corporal y la destreza en el manejo del aparato durante cada ejecución de los ejercicios competitivos. El presente trabajo tiene como objetivo diseñar un complejo de ejercicios para mejorar la expresión corporal y la ejecución rítmica durante las presentaciones que enriquezca desde lo artístico el desempeño técnico, psicológico y físico de las gimnastas cubanas. Para atender al objeto de estudio se realizó una investigación bibliográfica y de campo para determinar el nivel de comprensión artística y rítmica de las gimnastas cubanas en el ejercicio con pelotas. En el estudio se realizó una revisión documental de los planes de preparación, así como la observación a entrenamientos y videos de competencias de distintos niveles de exigencia para su posterior evaluación. La influencia del conjunto de ejercicios que surgen de la danza folklórica y contemporánea les brindó a las gimnastas un lenguaje más expresivo mejorando la fluidez de sus movimientos con un carácter más natural e integrador. Los bailes, poses y pasos seleccionados mejoraron el desempeño artístico en las actuaciones de las atletas cubanas en la modalidad individual y colectiva.

Palabras clave: ejercicios con pelotas, expresión corporal, gimnastas cubanas.

Abstract

The regulations periodic changes in the current Rhythmical Gymnastics impose high challenges in the order of the corporal work and skillful action in the handling of the appliance during each execution of competitive exercises. This work aims at designing a group of exercises to better the body language and the rhythmical execution during the Cubans gymnasts' presentations that enhance artistically the technical, psychological and Physical performance. In order to attend the study purpose it was carried out a bibliographic and field investigation to determine Cubans gymnasts' artistic and rhythmical understanding level of the exercise with balls. It was achieved a documentary revision of the preparation plans within the study, as well as the observation to trainings and competitions videos of different levels of requirement for its later evaluation. The influence of the set of exercises that come from the folk and modern dancing offered the gymnasts a most expressive language improving the fluidity of motions with a most natural character and integrating. The dances, poses and selected steps improved the artistic performance in Cubans athletes' behaviors within individual and collective mode.

Key words: exercises with balls, body language, cuban gymnasts

[✉] Autor para correspondencia: Pura Concepción Ponce-Villaverde. E-mail: puracpv@uccfd.cu

Recibido: 4/9/2017

Aceptado: 12/12/2017

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica es un deporte de arte competitivo, relacionado con las bellas artes donde se prescindir del lenguaje hablado y se manifiesta con expresión corporal y gestual. Incorpora movimientos técnicos de ballet, danza y arte circense. La belleza de esta disciplina típicamente femenina y el nivel elevado de los requisitos físico-técnicos a cumplir por las gimnastas, exige a las entrenadoras un mayor nivel científico para enriquecer la calidad del proceso de preparación artística para alcanzar altos resultados deportivos.

En este arte competitivo existen dos modalidades: la modalidad individual y la de conjunto. Utiliza cinco aparatos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta) pero solo se compite en cuatro aparatos según determina la Federación Internacional Gimnasia (FIG)

En ambas modalidades se sintetiza la fuerza, belleza y elegancia del movimiento, con una participación de todos los segmentos del cuerpo en movimiento. El éxito de las composiciones dependen de una adecuada coherencia del ritmo, gestualidad, movimientos expresivos con relación a la música en cada una de las actuaciones.

En el ejercicio con pelota se ponen de manifiesto grupos fundamentales que son: serie de tres rebotes pequeños, rebote visible por cualquier parte del cuerpo, rodamiento de la pelota por dos segmentos o más del cuerpo, movimientos en ocho y recepción con una mano, según el Código de Puntuación la Federación Internacional de Gimnasia Rítmica 2016-2020 ([FIG,2016](#)).

El trabajo coreográfico con el aparato se rige por ejercicios, posiciones, pasos y poses donde está implicada la flexibilidad, desde una buena preparación física, psíquica, fisiológica y el desarrollo de la imaginación creadora. El dominio de la expresividad influye en el trabajo técnico de dificultad, tanto en lo corporal como en belleza y elegancia de los

movimientos con pelota, por lo que se hace necesario profundizar en la comprensión de lo artístico y su aplicación a la gimnasia rítmica actual.

Ante las exigencias competitivas y la complejidad de los últimos años, ha aumentado las dificultades para cada grupo técnico corporal, centrando la atención de las entrenadoras y gimnastas en dar prioridad en el montaje de estructuras para alcanzar altos valores de dificultad. Quedan así en segundo plano dentro de la composición aspectos esenciales de la expresión corporal y la coherencia con la música, gestualidad y estilo.

El aumento de la complejidad de los requisitos establecidos en los últimos años por la FIG, las entrenadoras y gimnastas han centrado su atención en incrementar el valor y el grado de dificultad en cuanto a los giros, equilibrios, saltos y elementos dinámicos de rotación. Quedan así, en segundo plano, otros aspectos del valor artístico, como la expresión corporal y la coherencia con la música, gestualidad y estilo que subraya la idea a seguir.

En este contexto las atletas de la Selección Nacional de Cuba han manifestado falta de confianza en la ejecución de los movimientos, poca comunicación emocional e interpretación del carácter de la música. Ese comportamiento insuficiente relacionado con la preparación artística – estético se vio reflejado en los entrenamientos y competiciones nacionales e internacionales del pasado ciclo olímpico 2012-2016.

Como resultado de las deficiencias planteadas anteriormente el estado de la expresión corporal de las gimnastas no se corresponde con el alto nivel de exigencia del trabajo corporal y la destreza en el manejo del aparato con pelota durante cada ejecución. Para atender estas carencias se propone un conjunto de ejercicios para mejorar la expresión corporal de las gimnastas de la Selección Nacional de Cuba.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló en el 2014, constó con un período inicial de amplia revisión documental de la bibliografía nacional e internacional para determinar las tendencias contemporáneas y las diferentes concepciones sobre el componente artístico de la Gimnasia Rítmica, fundamentalmente en la expresión corporal. En esa fase del estudio predominaron los métodos del nivel teórico análisis y síntesis así como los de inducción-deducción para atender a los fundamentos teóricos de la investigación y el diagnóstico del estado actual del objeto de investigación. Del nivel empírico fueron utilizados los métodos de observación para identificar y cuantificar los principales problemas, así como entrevistas realizadas a las entrenadoras para explorar el nivel de conocimiento sobre la problemática a estudiar.

Se hizo un muestreo intencional a las 12 gimnastas de la selección nacional cubana. De ellas seis de la modalidad individual y seis de la modalidad de conjunto.

Fue realizado un *experimento* antecedido por un diagnóstico inicial con un test de expresión corporal para cada modalidad (individual y de conjunto). La experimentación comprende un test de diez ejercicios danzarios, seleccionados de danza forclórica y contemporánea con adaptación al aparato con pelota (cuatro de referencia interna, tres de externa, una combinada y dos de pasos bailables).

Cada uno de ejercicios de expresión corporal propuestos contó con indicadores relacionados con el carácter, la energía, la relación música-movimiento, la comunicación e interpretación y la ejecución técnica del movimiento del cuerpo de manera estética. Integraron además la comprensión de lo artístico y el nivel de cada gimnasta. Esto fue realizado en una clase práctica abierta, con observación directa y apreciación de cada juez.

Después de la implementación del complejo de ejercicios propuesto en las unidades de entrenamiento, se aplicaron dos post test, para

determinar la influencia en las gimnastas de los ejercicios de referencia externa e interna en ambas modalidades. La evaluación concluye con una encuesta aplicada 10 especialistas que trabajan profesionalmente la expresión artística.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Durante el *diagnóstico inicial de expresión corporal* en la *modalidad de conjunto* se evidenció deficiencias en la calidad de la interiorización de la música, la trasmisión de emociones según el tema musical, en la amplitud y elongación de los movimientos y las sensaciones psico-motor necesarias para establecer armonía a través de las percepciones del tiempo y el espacio. De las seis gimnastas evaluadas, cinco obtuvieron calificación de Mal y una de Regular, con un promedio de grupo de 0.8 puntos de 5 posibles.

Mientras en el diagnóstico en la *modalidad individual* se apreciaron insuficiencias en la utilización del tiempo, el espacio y la energía. Igualmente falta de amplitud y elongación de los movimientos, pobre corporización expresiva de los sonidos, atendiendo a cualidades y movimientos de diferentes niveles (alto, medio, bajo), aceptable educación rítmica y perceptiva sonoro corporal. La evaluación general fue de Mal, con un bajo promedio de grupo de 1.6 puntos. Cuatro gimnastas fueron evaluadas de regular y dos de mal.

Se mostró la necesidad de herramientas metodológicas para un trabajo sistémico en aspectos del artistismo para alcanzar una expresión óptima ante lo que se propone la aplicación de un complejo de ejercicios danzarios para el perfeccionamiento de la labor artística del trabajo con el aparato pelota.

Complejo de ejercicios danzarios con el aparato pelota

Los ejercicios que se proponen son tomados del libro *Danza Popular Tradicionales Cubanas de Armas y Santo* (2003). A través de estos se pretende mejorar la calidad de los componentes artísticos, conformados por Ejercicios de

Referencia Interna, Referencia Externa y Ejercicios de pasos bailables.

Estos movimientos tienen una expresividad enriquecida de un contenido emocional y se manifiestan con ejecuciones articulares de caderas, hombros y columna vertebral

a).-Propuesta de ejercicios corporales con pelota. Posición inicial:

- Sentada con piernas cruzadas, flexionadas y punteadas con brazos laterales abajo sujetando la pelota en la mano derecha ([fig.1](#))
- Realizar contracción isométrica del tronco con rodamiento de la pelota desde la espalda hasta el brazo izquierdo ([fig.2](#))
- Rodamiento de la pelota desde el brazo hasta capturar la pelota en la mano ([fig.3](#))

Se deben orientar los ejercicios de respiración durante la ejecución de las acciones. Dirigir la atención de las gimnastas a la visualización interna durante la ejecución de los movimientos corporales con el aparato.

Los ejercicios deben estar dirigidos en cuatro tiempos, los que cambian en dependencia del dominio adquirido por las gimnastas.

a) Se sitúan como referencia del movimiento puntos exteriores que indique sentido de amplitud en la dirección de los movimientos.

- Posición Inicial: Parada con piernas unidas, pierna al frente con punteo ligeramente apoyado sobre la pelota. ([fig. 1](#))
- Rodamiento por el piso, impulsado por el pie hacia el frente, elongación de los segmentos superior e inferior. ([fig. 2](#))
- Ejecución del tronco al frente con contracción, durante el movimiento del tronco la cabeza se deja llevar. ([fig. 3](#)) Se hará en cuatro tiempos.

b) Orientación Metodológica de Referencia Externa.

Situar punto de referencia exterior durante cada ejecución. Variar la cercanía y la lejanía de estos puntos de referencia

Posee un solo componente denominado paso Cha- cha- chá)

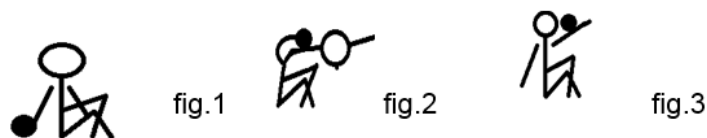
- Posición inicial: Piernas unidas en sexta posición; brazos al lado del cuerpo. ([fig. 1](#))
- En el lugar de marcar se inicia el paso de baile con el pie derecho un-dos-tres (pie derecho-pie izquierdo-pie derecho) ([fig. 2](#))
- Pasos de cha-cha-cha un-dos (pie izquierdo-pie derecho); se lleva al pie izquierdo al frente y el derecho marca en el lugar; se realizará rodamiento de la pelota por ambos brazos. Se repite por el lado contrario ([fig. 3](#))

b) Orientación metodológica de los pasos de bailes

Bécquer (2006) destaca que para los ejercicios de improvisación sobre el tema a desarrollar se deben tener en cuenta las características de los personajes y su temática dentro de la danza, que *el Estilo y caracterización fundamentales de la danza* debe comprender las proyecciones e interpretaciones de los personajes. Mientras que el *cuidado en la limpieza de la realización* de los diseños coreográficos y los manejos de los aparatos.

El conjunto de ejercicios propuestos surge de las danzas folklórica y contemporánea, como un lenguaje expresivo del movimiento e incorpora además una mayor vitalidad y libertad a los movimientos al acentuar el valor estético. Se fusionan las raíces africanas e hispanas. El impacto de la propuesta es con la manipulación del aparato con la pelota, donde hay una fusión con elementos técnicos propios de este deporte.

En el complejo de ejercicios se utilizan básicamente instrumentos percutidos, con un repertorio musical nunca antes trabajado, enfocado en pulsos fuertes o acentos y diseños rítmicos como la polirritmias, ampliando la relación música-movimiento en sentido en general lo cual despertó una motivación en las gimnastas, provocando un aumento del nivel de sensibilidad, emociones y sentimientos de cada una de ellas, llegando a establecer una mejor comunicación directa con la música y los espectadores.



b).-Orientación metodológica de referencia interna

Figura 1. Ejercicios de Referencia Interna

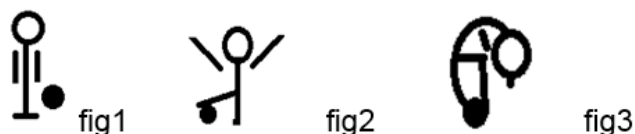


Figura 2. Ejercicios de Referencia Externa. Fuente: Armas y Santo (2003)



Figura 3. Ejercicios de pasos bailables. Fuente: Armas y Santo (2003)

Resultados de los test pos experimento.

Realizados a los ejercicios de referencia interna y externa, se orienta a evaluar la ejecución de las acciones y visualización durante los movimientos corporales, y en el de referencia externa situar el punto de referencia donde se realiza la ejecución de alejamiento y acercamiento de cada acción.

En los resultados de la Tabla 1 que comprende el comportamiento del Test pos experimento de la expresión corporal en la *modalidad de conjunto*, se aprecia que, pese a la complejidad como deporte que fusiona lo artístico y lo deportivo, después de aplicado el complejo de ejercicios se aprecia una mejor respuesta motriz, identificación y asimilación de los ejercicios (Tabla 1). Aunque aún cuatro gimnastas están evaluadas de Mal, una de regular y otra de Bien y pese al poco tiempo de experimentación, todas incrementan sus resultados y el promedio general: de 0, 8 puntos a 1.17 puntos. Confirma que una labor sistemática que trabaje el artificio puede mejorar la expresión corporal óptima y los resultados competitivos.

En el caso de la modalidad individual el test Pos experimento de expresión corporal mostró que el trabajo de la expresión corporal

estrictamente relacionado con los aparatos y el establecimiento de la concordancia música_movimiento, una tarea de gran complejidad pedagógica. Como se aprecia en la [Tabla 2](#), el resultado muestra una gimnasta evaluada de Mal, dos de Regular y tres de Bien, todas mejoran sus índices individuales y también el promedio colectivo hasta 2.62 puntos. Trabajar con intensidad, cuidado, dedicación puede mejorar el aspecto artístico de la propuesta y profundizar en el trabajo técnico.

En la evaluación de ambas modalidades a partir de la implementación de la propuesta se constata que en la educación estético artístico de las gimnastas tienen gran importancia las características danzarias y de interpretación. Son propios en la especialidad y se manifiestan en la ejecución de los ejercicios competitivos. La expresión corporal y pasos danzarios, basados en el género afrocubano y la danza contemporánea, en la interrelación con el aparato, establece una concordancia en la relación música-movimientos que exhibe una de las mayores complejidades ([Armas y Santo, 2003; Colectivo de autores, 2013](#))

Resultados de la aplicación de la encuesta a especialistas

Tabla 1. Test pos experimento de expresión corporal en la *modalidad de conjunto*

Gimnastas	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Total	Promedio
1	0	1	1	2	4	1
2	1	2	2	1	6	1.50
3	2	3	3	2	10	2.50
4	2	3	3	4	12	3.00
5	0	1	1	1	3	0.75
6	1	2	2	2	7	1.75

Promedio de grupo: 1.17 puntos. Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Test pos experimento de expresión corporal en la *modalidad individual*

Gimnastas	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Total	Promedio
1	1	2	3	2	8	2.0
2	1	2	2	2	7	1.75
3	3	4	3	3	13	3.25
4	3	3	3	3	12	3.0
5	2	2	3	2	9	2.25
6	3	4	3	4	14	3.5

Promedio de grupo: 2.62 puntos. Fuente: elaboración propia

La muestra consideró a 10 sujetos (ocho mujeres, dos hombres) seleccionados por experiencia y satisfactorio desempeño profesional. Por especialidades eran cuatro féminas de Gimnasia rítmica, dos hombres profesores de Folclor, tres coreógrafas y dos especialistas de Danza contemporánea.

En la *pregunta 1 acerca de ¿dónde comienza lo artístico?* La mayoría de los encuestados, siete (70 %) responden que por vocación, dos encuestados (20%) plantean que se forma cuando reciben una preparación de artística, y un (10%) expresa que lo artístico nace con la persona.

En la *pregunta 2 sobre ¿Cómo usted considera que se manifiesta lo artístico?* cuatro de los encuestados (40 %) expresan que lo artístico se revela en el trabajo de expresión corporal y otros cuatro (40 %) a través de las emociones, en armonía con la música, mientras dos (20%) manifiestan que a través de la música.

Otra interrogante que favoreció la comprensión de lo artístico en esta propuesta

fue la pregunta 8, referente a *¿las principales insuficiencias en lo artístico?*

El 40% de los encuestados plantea como insuficiencias en el trabajo artístico la falta de comunicación e interpretación, y otro 40% señala la falta de conexión expresiva como principales problemas en el trabajo artístico y un 20% declaran incoherencia del ritmo donde los efectos de la música no corresponden con la ejecución corporal. La encuesta aplicada a especialistas permitió fortalecer los fundamentos teóricos y metodológicos, así como sus potencialidades e insuficiencias

Resultados de las observaciones.

Realizadas durante los entrenamientos y la implementación del complejo de ejercicios propuesto, permitieron detectar las principales insuficiencias y encauzar el perfeccionamiento de lo artístico. Se pudo detectar que las principales insuficiencias en el orden expresivo están estrictamente relacionadas con los aspectos pedagógicos y psicológicos del entrenamiento. Hay que enfocar con intensidad y dedicación la actividad vinculada a un

desarrollo danzarías desde la imaginación creadora de forma libre y espontánea como individual y colectiva.

Las observaciones mostraron mejoría en aspectos del artístimo y como continuar el desarrollo de estas habilidades para obtener resultados óptimos en el espectáculo competitivo.

Desde el punto de vista pedagógico y psicológico se confirma que en la combinación del componente coordinativo y artístico, el trabajo para mejorar la expresión corporal de gimnastas cubanas debe estar relacionado con la cultura cubana e idiosincrasia, fundamentalmente en el género afrocubano y la danza contemporánea que proyectan una espiritualidad que se interrelaciona con el aparato. Los ejercicios propuestos permitieron mejorar la expresión corporal de las gimnastas, lo cual se debe profundizar en los planes de preparación a corto, mediano y largo plazo desde las edades tempranas.

CONCLUSIONES

- La propuesta de ejercicios que surgen de la danza folklórica y contemporánea les favoreció un lenguaje más expresivo a las gimnastas cubanas mejorando su desempeño artístico en las modalidades individual y colectiva y mostraron su correspondencia con las exigencias del código de puntuación de la FGI
- Pese al poco tiempo de experimentación, todas las gimnastas incrementan la

magnitud de sus resultados individuales, el promedio general y la entrega durante los ejercicios competitivos. La constatación de los resultados en los ejercicios con pelotas reveló que la propuesta puede extenderse a otros aparatos y categorías.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armas Rigal, N.y Santo Gracia, C (2003) Danza Populares Tradicionales Cubanas. Centro investigación y desarrollo de la Cultura Juan Marinello.
- Bécquer Soto-del Valle, M T (2006) Propuesta Metodologico de Guía Técnica para el Desarrollo de la creatividad motriz en gimnastas de Gimnasia Ritmica. Material de apoyo para la aplicación del Programa de Preparacion del Deportista.
- Colectivo de autores (2013) Programa de Preparación del deportista Gimnasia Ritmica. Editorial INDER. La Habana.
- Corrales, Y (2008) Propuesta de ejercicios para contribuir al mejoramiento de la expresión corporal de Gimnasia Ritmica del Equipo Nacional Cubano Tesis Licenciatura en Cultura Física . ISCF Manuel Fajardo La Habana.
- FIG (2016) Còdigo de Puntuaciòn de 2017-2020 del Comité Técnico de la Federaciòn Internacional de Gimnasia disponible en http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/es_A_CRO%20CoP%202017-2020.pdf Con acceso el 20 de agosto de 2017