

# Propuesta de recomendaciones metodológicas para la concepción, el montaje y el entrenamiento de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto en Gimnasia Rítmica

Mélix Ilisástigui Avilés <sup>I</sup>, Nely Ochoa Borrás <sup>II</sup>

Zenia Rosa Fernández Cutiño <sup>III</sup>, Juana Bravet Quesis <sup>IV</sup>

<sup>I</sup> - Profesora de la UCCFD "Manuel Fajardo", <sup>II, III, IV</sup> - Entrenadoras de la Escuela Nacional de Gimnasia, Cuba



Recibido: 2014-02-15 - Aprobado: 2014-04-22

## Resumen

En Gimnasia Rítmica los ejercicios de conjunto y en particular los elementos de colaboración como criterio de dificultad técnica, presentan niveles de complejidad que implican la superación y preparación constante de los especialistas y en la bibliografía especializada escasean criterios de cómo conducir este proceso. El estudio de las presentaciones en esta modalidad de 8 equipos clasificados en el Campeonato Mundial de Kiev y de los presentados por Cuba en esta competición sustentan la propuesta de recomendaciones metodológicas para la concepción, el montaje y el entrenamiento de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto. La factibilidad de la propuesta se implementó durante la preparación del equipo cubano en los meses de septiembre y octubre de 2013.

**Palabras clave:** gimnasia rítmica, ejercicios de conjunto, elementos de colaboración, recomendaciones metodológicas

## Introducción

La composición del ejercicio competitivo en la Gimnasia Rítmica, desde la concepción de la modalidad de conjunto debe reflejar la relación entre las cinco gimnastas que lo ejecutan, pues el carácter típico de este ejercicio es la participación de cada una en el trabajo del grupo de manera sincronizada.

Hoy constituye una exigencia como criterio de dificultad técnica para la composición de los ejercicios de conjunto, la inclusión de un mínimo de seis elementos de colaboración entre las gimnastas con y sin rotación del cuerpo (C), independiente de la colaboración que se produce por concepto de dificultad de intercambio, lo que se penaliza con 0.30 puntos por cada elemento ausente con colaboración además de los intercambios, entendiéndose por este tipo de elementos, la realización de tareas en las que intervienen dos o más gimnastas, en las cuales el éxito de la acción de cada una depende de su buena coordinación con la acción de la/las compañeras, lo que constituye un requisito para la validez de su ejecución, el que sea realizado sin faltas técnicas.

Según la experiencia cubana, aunque no declarado como tal, se señala un camino a seguir (metodología actuante) en la preparación de los diversos elementos de colaboración

*Methodological recommendations for conception assembly to design and training of collaboration elements in Rhythmic Gymnastic en ensemble exercises*

## Abstract

*Within Rhythmic Gymnastics, ensemble exercises, particularly, collaboration elements as criteria of technical difficulty show complexity levels that require help of specialists in this area and the specialized bibliography does not have the criteria in how to handle this process. Studies presentations in 8 teams in this modality classified within the Kiev World Championship and the ones performing in Cuba support the Methodological recommendations for conception assembly to design and training of collaboration elements in Rhythmic Gymnastics in ensemble exercises. The proposal feasibility was implemented during Cuban team training in September and October, 2013.*

**Keywords:** *rhythmic gymnastics, ensemble exercises, collaboration elements, methodological recommendations*

(constatada en el análisis de la revisión del PIPD y entrevistas con especialistas del alto rendimiento nacional), por lo que el contenido referente, no solo está en el ordenamiento de las acciones a realizar, sino también en la elección de cuáles debían enseñarse dentro de la amplia gama de posibilidades de colaboración; las especialistas reconocen la

imposibilidad de enseñarlos todos, es preciso dedicarse a que las gimnastas aprendan y perfeccionen los elementos básicos de manera aislada, ya que una vez dominados estos, cualquier variante de combinación se asimilará fácilmente.

Es así que son considerados como antecedentes de esta investigación:

- La actuación de Cuba en las últimas presentaciones internacionales.

- La calidad técnica exigida por el CPGR (Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica) de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

- El estudio de la composición de los ejercicios de competición de los conjuntos de la elite como premisas de nuevas estrategias de preparación.

- El papel que juegan los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto.

- La no declaración en la bibliografía de los procedimientos metodológicos para el diseño, montaje-enseñanza y entrenamiento de los elementos de colaboración.

Teniendo en cuenta lo antes planteado se formula el siguiente **Problema Científico** ¿Qué vía utilizar para elevar los valores de los elementos de colaboración y los niveles de efectividad de su ejecución en los ejercicios de conjunto?

**Objetivo:** Elaborar recomendaciones metodológicas para la composición, montaje de los elementos de colaboración y de su efectividad de ejecución.

En la lógica investigativa para la consecución del objetivo se plantearon diferentes interrogantes científicas que buscaron sus respuestas en las siguientes tareas:

1. Determinación de las características que tipifican los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto desde su surgimiento hasta la fecha.

2. Diagnóstico del nivel de composición y efectividad de ejecución técnica de los elementos de colaboración en los ejercicios competitivos de la selección nacional de conjuntos de Cuba. (juvenil y mayores)

3. Análisis de los niveles de efectividad de la ejecución de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto con el actual código de puntuación.

4. Elaboración de recomendaciones metodológicas para elevar los niveles de composición y efectividad de la selección de conjuntos de Cuba.

#### **Metodología y organización de la investigación**

**Primera Etapa:** Se realizó el estudio diagnóstico que abarcó la determinación de los antecedentes históricos y del estado presente del objeto de estudio y campo de la investigación (revisión documental, la observación y la entrevista).

**Segunda Etapa:** Llevó implícita la elaboración y determinación de las acciones o recomendaciones metodológicas para el montaje y entrenamiento de la efectividad de las colaboraciones. (método sistémico estructural).

**Tercera Etapa:** Consistió en la prueba de su factibilidad de aplicación a partir de la valoración por parte de especialistas del Alto Rendimiento Nacional y la Comisión Técnica de Gimnasia Rítmica, así como una aplicación parcial cuasiexperimental de la propuesta (octubre 2013 a marzo de 2014).

Se analizaron mediante la observación, los 8 mejores

ejercicios de conjunto, con cada aparato, en el Campeonato del Mundo de Gimnasia Rítmica de KIEV 2013. Se eligió este evento por ser la competencia mundial más reciente y donde participó Cuba después de casi dos ciclos olímpicos ausente en estas lides.

La observación se realizó teniendo en cuenta el criterio de especialista de tres juezas internacionales que sustentan la categoría de Brevet III y además son miembros de la Comisión Técnica de Gimnasia Rítmica.

Los principales criterios observados estuvieron relacionados con: cantidad de elementos de colaboración, tipo de colaboración, valor de los elementos de colaboración, ubicación de las gimnastas en la colaboración, cantidad de gimnastas en papel principal en la colaboración, validez de su realización y cantidad de puntos aportados por colaboración en relación con la nota final de dificultad.

También formaron parte de la muestra los documentos normativos analizados (Código de Puntuación de los ciclos 2008-2012 y 2013-2016, así como el Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica del 2008-2012 y 2013-2016)

Fueron parte de la muestra 4 juezas nacionales, entrenadoras del alto Rendimiento Nacional, así como la entrenadora del equipo nacional de Conjunto de Cuba.

El proceso de búsqueda de información e interpretación del comportamiento de los datos realizado a través de la aplicación de los métodos de análisis documental, análisis y síntesis, permitió considerar los argumentos para la investigación y su tratamiento en cuanto a las características y antecedentes de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto y su forma de montaje y entrenamiento.

#### **Resultados de las observaciones realizadas**

Al analizar las observaciones se pudo constatar que:

- Los ejercicios competitivos de los ocho mejores países presentaban en su composición entre 14 y 17 elementos de colaboración; Cuba en su composición tuvo un comportamiento igual al de estos equipo al presentar 17 colaboraciones.

- Existe un predominio de los elementos de colaboración C y CC en todos los países incluyendo a Cuba.

- El valor de las colaboraciones predominan entre 2.60 y 3.50; sin embargo, Cuba no está alejada del ámbito internacional, teniendo en cuenta que la nota de partida se encuentra elevada incluso, más que en algunos países.

Con relación al comportamiento de la cantidad de gimnastas en papel principal, teniendo en cuenta los elementos de colaboraciones de tipo CRR y CRR3 (con elemento de rotación en el vuelo del aparato), se pudo constatar que los ocho mejores equipos del mundo utilizan con más frecuencia en los elementos de colaboración CRR con rol principal para una sola gimnasta en los elementos de colaboración lo que indica que es una estrategia para evitar alguna penalización más grave en la ejecución, partiendo de que la colaboración tiene el mismo valor con una o con dos gimnastas que actúen. Por otra parte cuando se utiliza dentro de la composición, los elementos de colaboración tipo CRR3 donde deben actuar tres o más gimnastas, tanto el conjunto de Cuba como el de los mejores países del mundo utilizan

**Tabla 1.** Análisis comparativo de los ocho mejores conjuntos del mundo en el pasado mundial de Kiev 2013

Países		No. de Colaboraciones					Total de colaboraciones	Nota de partida (puntos)
		C	CC	C <sup>↗</sup>	CRR	CRR3		
Bielorrusia	mazas	3	4	1	5	1	14	2.70
	pelota y cinta	6	1	1	7	1	16	3.20
Italia	mazas	5	7	2	2	1	17	2.60
Rusia	mazas	3	8	2	2	1	16	2.60
España	mazas	3	4	2	3	—	12	2.10
	pelota y cinta	8	4	1	1	—	14	2.00
Bulgaria	mazas	2	5	2	1	3	13	2.70
	pelota y cinta	1	5	—	7	2	15	3.50
China	mazas	6	6	2	3	—	17	2.50
	pelota y cinta	6	6	—	6	—	18	3.00
Azerbaijan	pelota y cinta	8	2	—	5	—	15	2.30
Japón	pelota y cinta	7	2	—	3	2	14	2.60
Cuba	pelota y cinta	12	—	—	3	3	17	3.20

a tres gimnastas ejecutando el papel más importante en la colaboración.

Al analizar la cantidad de puntos aportados por colaboración en relación con la nota final de dificultad, se pudo constatar que:

- Existió un alto grado de efectividad (97, 52% de efectividad promedio, con moda del 100%) en el cumplimiento de los elementos de colaboración con respecto a los mejores países de la élite del mundo, siendo casi nula la pérdida de puntos por conceptos de caídas del aparato. (entre 85% y 100%)

- Se evidenció, por parte del ejercicio de conjunto de Cuba, la poca efectividad en la ejecución de los elementos de colaboración (68, 75%. Este por ciento es similar al que se requiere obtener a inicio de la ejecución de ejercicios completos.

- En el por ciento de efectividad obtenido por el equipo de Cuba influyó la existencia de faltas graves por concepto de pérdidas del aparato y desplazamientos innecesarios.

**Recomendaciones metodológicas para la concepción, el montaje y el entrenamiento de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto.**

A partir de la recopilación de experiencias del trabajo realizado en el alto Rendimiento Nacional y reflejado en los planes de entrenamiento, del criterio de las especialistas de este nivel que han trabajado fundamentalmente en la preparación de equipos de ejercicios de conjunto, en calidad de entrenadoras, directivas y jueces, así como de lo expresado en el PIPD de Gimnasia Rítmica respecto a la preparación de los elementos de colaboración de los ejercicios de conjunto, se sistematizó la información recogida y se elaboró un cuerpo de recomendaciones metodológicas para la concepción, el montaje y el entrenamiento de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto, con

el propósito de implementarlas y generalizarlas como proceder en la preparación de los ejercicios de conjunto, lo que cubre la carencia de este tipo de enfoque en la bibliografía especializada.

Durante la preparación del ciclo que inició posterior al Campeonato del Mundo de Kiev, en septiembre - octubre de 2013, fue probada la primera versión de las recomendaciones metodológicas propuestas en los entrenamientos del equipo nacional de Cuba, lo que propició una mayor objetividad en su concepción.

La *concepción* del elemento de colaboración se deberá hacer:

- Sobre la base de los elementos técnicos básicos dominados por las gimnastas miembros del ejercicio de conjunto. En caso de no dominarse los elementos de técnica corporal y de aparato que presentes en la colaboración, deberán ser enseñados previamente.

- Respetando el carácter y dinamismo de la música escogida, así como el discurso expresivo que se utilizará para interpretarla.

- Determinando el tiempo de duración total del elemento de colaboración y los tiempos de duración de cada uno de los elementos técnicos que componen la colaboración, para el posterior uso de guías rítmicas durante la enseñanza-montaje y entrenamiento de la colaboración.

- Determinando el rol que jugará cada gimnasta sobre la base de sus características físico-técnicas.

- Determinando la ubicación y desplazamientos de cada gimnasta en cada momento del elemento de colaboración, lo cual deberá ser plasmado gráficamente para facilitar la exactitud de la ejecución en el proceso de enseñanza, el montaje y entrenamiento de la colaboración.

- Determinando posición de inicio y final de la colaboración.

• Deberá escribirse el elemento de colaboración (cada rol en cada tiempo o compás).

El **montaje-enseñanza** del elemento de colaboración deberá respetar el siguiente orden:

- Explicación del elemento de colaboración con el apoyo de medios gráficos que indiquen las posiciones, los desplazamientos a adoptar por cada una de las gimnastas en función del rol que desempeñen en el elemento de colaboración.

- Ubicar a las gimnastas en la posición de inicio del elemento de colaboración

- Enseñar las acciones motrices (elementos técnicos) a ejecutar por cada una de las gimnastas por separado, indicando el tiempo de ejecución.

- En el caso de los CR, deberán ejecutarse en parejas o tríos, la acción de lanzamiento y elemento de rotación, calculando las distancias de lanzamiento según el desplazamiento que implique la rotación y el paso por debajo, por encima, o por dentro del aparato o gimnastas.

- Ejecución del elemento de colaboración en su totalidad con guía rítmica una vez se dominen los elementos que la integran.

- Idem. con la música y guía rítmica.

- Ejecución del elemento de colaboración desde la formación anterior y terminando en la formación posterior, respetando la dinámica de la composición del ejercicio competitivo completo, todo con guía rítmica y música.

El **entrenamiento** del elemento de colaboración para garantizar la efectividad de ejecución deberá cumplir las siguientes recomendaciones:

- Previo a la ejecución aislada de los elementos de colaboración deberá repasarse el trabajo de las gimnastas que ejecutan las posiciones de mayor riesgo.

- Deberá registrarse los % de ejecuciones efectivas individuales y colectivas en cada colaboración por separado, tanto en las ejecuciones aisladas del elemento de colaboración como en las ejecuciones de ejercicios completos, para luego realizar análisis con las gimnastas en función de su contribución consciente al trabajo del grupo.

- Una vez aprendido el elemento se considera así cuando se es capaz de ejecutar la colaboración sin faltas que atenten contra su validez - declaradas en el CPGR- en más de un 60% de lo planificado) Govea, Y. (2011), se repetirá el elemento de colaboración de manera aislada desde la formación anterior y terminando en la formación posterior, respetando la dinámica de la composición del ejercicio competitivo completo, todo con guía rítmica y música, buscando elevar los % de ejecución efectiva entre 90 y 95% en la etapa precompetitiva.

- Ejecutar el elemento de colaboración dentro del ejercicio completo, buscando en cada una de las ejecuciones elevados % (90 y 95% en la etapa precompetitiva) de efectividad para cada colaboración lo que tributará al % de efectividad general.

- Si se está trabajando para lograr mayores niveles de resistencia especial con la ejecución del ejercicio, ello no deberá realizarse en condiciones que afecten la ejecución de la técnica efectiva y solo podrá trabajarse con repeticio-

nes sucesivas cuando exista total dominio del elemento de colaboración.

- En todos los casos de repetición en el entrenamiento, deberá calificarse la ejecución técnica y artística (de ser posible calificar el papel de cada gimnasta y del conjunto en general), considerando totalmente válido el elemento de colaboración cuando se logre la conjunción de lo técnico y lo artístico en la ejecución.

Esta propuesta, fue sometida al análisis de las ocho especialistas que participaron en los diferentes momentos de la investigación (observaciones, encuestas y entrevistas), mediante la técnica participativa de tormenta de ideas, lo que propició la concreción de la versión final de la propuesta realizada, sobre todo, lo relacionado con el al orden y la distribución de las recomendaciones en los momentos de concepción, montaje – enseñanza y entrenamiento. En todos los casos se opinó que:

- Es perfectamente posible la aplicación de la propuesta en cualquier nivel de la pirámide en que se compita en la modalidad de ejercicios de conjunto, siendo una herramienta metodológica que puede guiar a la entrenadora en su trabajo.

- Es necesario el cumplimiento de los por cientos previos de efectividad de manera estable como garantía de una probable actuación con niveles de efectividad más cercanos a los propósitos competitivos.

### Conclusiones

- A pesar de que desde el punto de vista de la composición, en relación con la cantidad y valor de elementos de colaboración, la composición de los ejercicios de conjunto de Cuba es igual o similar a la de los mejores del mundo, los niveles de efectividad de ejecución están por debajo de los equipos analizados, lo que afecta el resultado general.

- Se hace imprescindible el cumplimiento de los % previos de efectividad de manera estable como garantía de una probable actuación con niveles de efectividad más cercanos a los propósitos competitivos.

### Bibliografía

- Colectivo de autores. (2008-2009). Federación Internacional de Gimnasia Rítmica. Código de puntuación. Colectivo de autores. (2013-2016). Federación Internacional de Gimnasia Rítmica. Código de puntuación.
- Colectivo de autores. (2013-2016). Programa integral de preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica.
- Ochoa Borrás Nely. (2011). Sistema de planificación por direcciones del entrenamiento deportivo en la Gimnasia Rítmica (Especialidad de conjunto). Tesis de maestría no publicada en opción al grado académico de Máster en Metodología del entrenamiento para la alta competencia, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba
- Yanet Comas Mariño. (2010-2011). Estudio de prospectiva de la actividad competitiva de la especialidad de conjunto de la Gimnasia Rítmica. Tesis de maestría no publicada en opción al grado académico de Máster en Metodología del entrenamiento para la alta competencia, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba