



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADOS
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

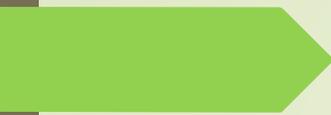
TEMA:

LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA TÉCNICA DE PARADA SOBRE UN APOYO DEL TREN INFERIOR EN GIMNASIA RITMICA EN NIÑAS DE ENTRE 4 A 8 AÑOS DE EDAD DEL CLUB ADI NARANJO.

AUTOR:

LIC.ADITA GABRIELA NARANJO RAMOS

SANGOLQUÍ 2020



➤ Formulación del Problema

- ¿Cómo la falta de técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior en niñas de entre 4 a 8 años de edad en gimnasia rítmica mejoraría a través de las actividades lúdicas?

OBJETIVOS

► Objetivo General

Determinar la incidencia de las actividades lúdicas en el mejoramiento de la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior de Gimnasia Rítmica en niñas de entre 4 a 8 años de edad del Club Adi Naranjo, mejora a través de las actividades lúdicas.

► Objetivos Específicos

- Valorar la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior a cada gimnasta a través de baterías de test previo al estudio.
- Planificar actividades lúdicas orientadas al mejoramiento de la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior en cada gimnasta de entre 4 – 8 años de edad.
- Evaluar la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior a cada gimnasta a través de baterías de test posteriores al estudio.
- Medir los resultados obtenidos para llegar al objetivo general propuesto.

JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Al tratar de técnicas en la gimnasia rítmica se debe tomar en cuenta diferentes aspectos, siendo un factor principal la edad de iniciación deportiva, en donde una de las técnicas básicas que las niñas deben llegar a dominar es la parada sobre un apoyo del tren inferior.

Es una técnica compleja, que además de ser un indicador netamente físico lo puede ser también cerebral y analizar una posible disminución o insuficiente desarrollo cognitivo.

Dentro del código de puntuación que está regido por la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.) se puntúan ejercicios que emplean esta técnica aumentando su dificultad de acuerdo a la edad de las deportistas, siendo fundamental en la ejecución de la rutina que cada niña presenta en una participación.

HIPÓTESIS

Hipótesis de trabajo

Hi: La aplicación de actividades lúdicas mejora la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior en niñas de entre 4 y 8 años de edad en Gimnasia Rítmica del Club Adi Naranjo.

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Variable dependiente: La técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior en Gimnasia Rítmica.

Variable independiente: Actividades Lúdicas

TIPO DE INVESTIGACION

- Enfoque cuasi experimental.
- Las técnicas de investigación, fueron:
 - ❖ la aplicación de instrumentos de evaluación para determinar el nivel en el que se encontraran las niñas previo a la aplicación del sistema de actividades lúdicas
 - ❖ posteriormente a través de un post test para observar si han mejorado su técnica a través de la aplicación de las mismas.



POBLACIÓN Y MUESTRA

- Club Privado de Gimnasia Rítmica Adi Naranjo, ubicado en la provincia de Tungurahua en el cantón Ambato, niñas de entre 4- 8 años de edad.
 - El grupo está conformado por 25 niñas que practican Gimnasia Rítmica en edades comprendidas entre 4 y 8 años de edad.
 - Para la presente investigación se realizarán, pruebas físicas (Pre-test) y pruebas físicas (Post-test).
- 

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

METODOS TEORICOS

Análisis – Síntesis

Inductivo- Deductivo

Hibrido

Observación

Medición

METODOS EMPIRICOS

Campo

Documental
Bibliográfica

Cuasi
Experimental

RECOLECCION DE INFORMACION

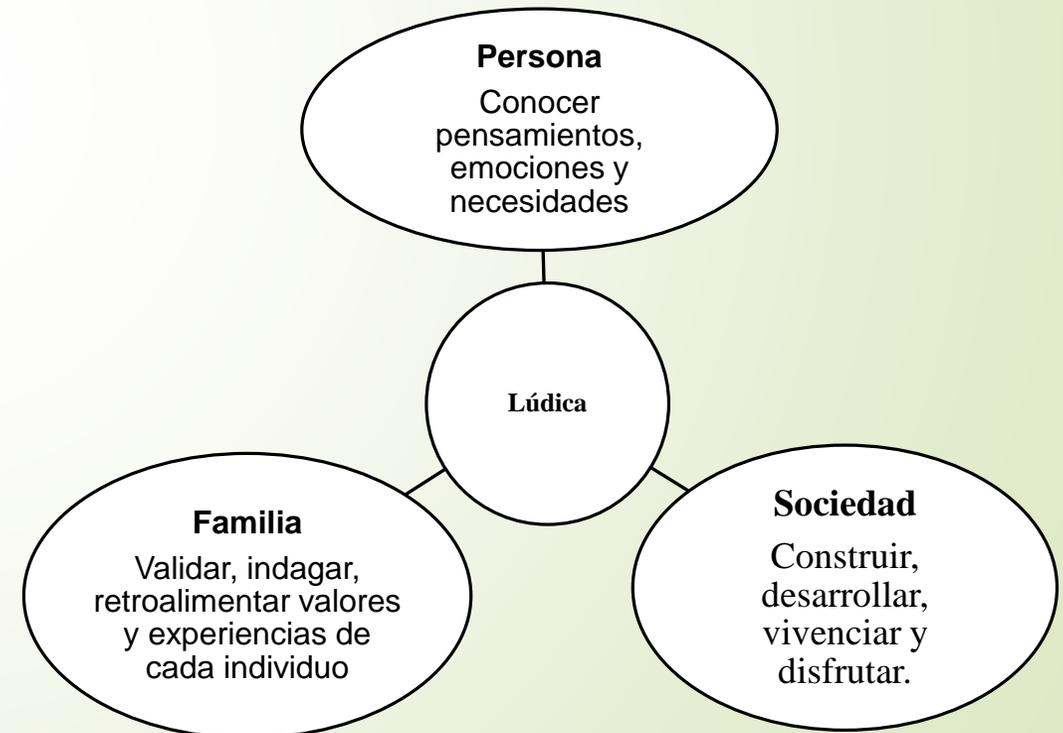
Observación directa

Tests

Validez y
confiabilidad

Actividades Lúdicas

La lúdica se identifica con el ludo que universalmente significa una acción que produce principalmente diversión, placer y alegría, es toda acción que se identifica con la recreación, de esta manera se encuentra presente en todos los espacios de la vida de los seres humanos, permitiendo de esta manera aprender e interactuar con el mundo, las cosas reconociendo y recreando cada actividad del diario vivir.



Gimnasia Rítmica

La Gimnasia Rítmica es un deporte conocido por todos por la belleza de sus coreografías y por la dificultad técnica, teniendo sus orígenes a finales del siglo XIX



Es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos, realizando un montaje en donde se desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos

Se
Evalúa

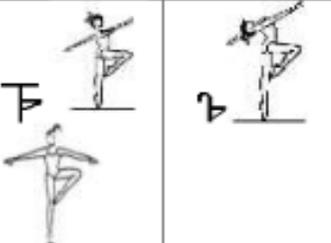
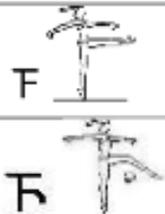
Dificultad
Corporal

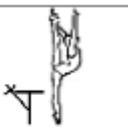
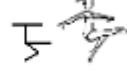
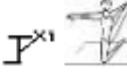
Dificultad de
Implemento

Ejecución



Código de puntuación de Gimnasia Rítmica

1. Pierna libre atrás, por debajo de la horizontal, tronco flexionado atrás		
2. Pasé adelante o lateral (posición horizontal) o con flexión atrás de la zona alta de la espalda y los hombros w		
3. Adelante: pierna libre horizontal (extendida o flexionada), o con el tronco atrás en la posición horizontal		
4. Con cambio de nivel de la gimnasta, flexión progresiva de la pierna de apoyo o/y retorno a la posición extendida		
5. Espagat con o sin ayuda de la mano o con tronco atrás a la horizontal o más bajo de la horizontal		
6. Lateral: pierna libre a la horizontal o tronco lateral a la horizontal		

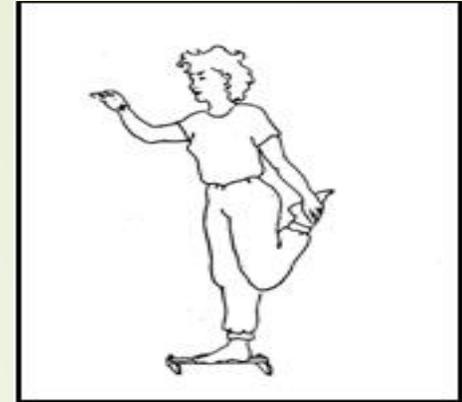
	0.10	0.20	0.30
7. Espagat con o sin ayuda de la manos o tronco lateral a la horizontal			
8. Arabesque: pierna libre a la horizontal o con el tronco adelante o atrás a la horizontal, o más bajo de la horizontal en posición de espagat con o sin ayuda de la mano			
9. Círculo con o sin ayuda de la mano, o con el tronco a la horizontal en posición de espagat			
10. Attitude, también con tronco flexionado atrás			
11. Cosaco, pierna libre a la horizontal: todas la direcciones			
12. Cosaco, pierna libre Adelante o lateral (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda			
Equilibrios sobre otras partes corporales			
13. Pierna libre adelante (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda			
14. Pierna libre lateral (pie más alto que la cabeza) con o sin ayuda			
15. Pierna libre atrás (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda			

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

► Prueba de equilibrio Flamenco

El individuo tiene que estar en posición erguida, con su un pie en el suelo y el otro deberá estar apoyado en una tabla de 3cm de ancho.

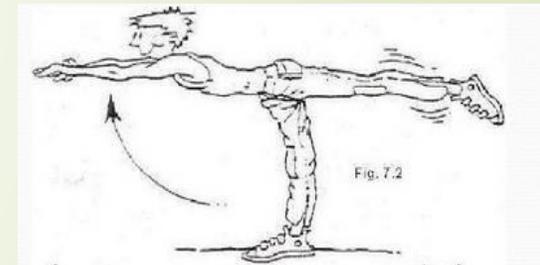
A la señal del inspector, quien ejecute la prueba deberá pasar el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, para lo cual, debe flexionar la pierna libre hasta que pueda ser sujeta por la mano del mismo lado del cuerpo.



Test de Litwin, "T" o test de la balanza

Terreno liso y antideslizante.

Consiste en realizar la balanza, se ira poniendo el tronco por delante y colocado paralelamente al suelo, al mismo tiempo se debe elevar una pierna por detrás, mirando todo el tiempo al frente, se debe mantener la posición durante 10 segundos.



Test de Unterberger-Fukuda

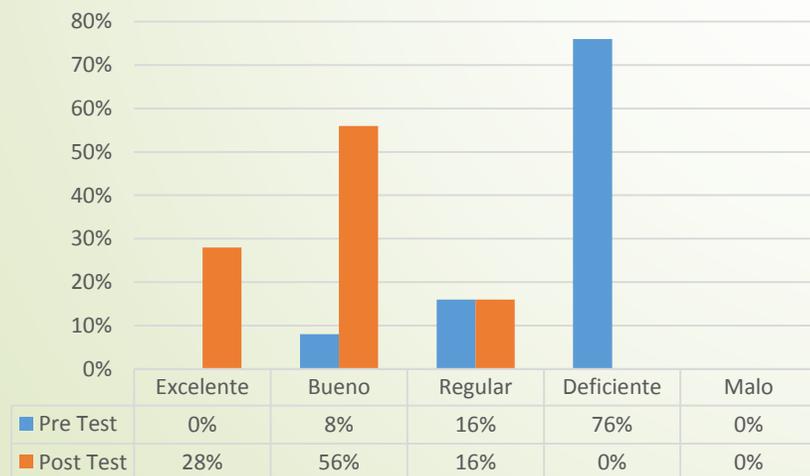
El deportista debe estar de pie y cerrado los ojos, debe caminar como si fuera un soldado a un ritmo de 80 pasos el minuto.

ANALISIS DE RESULTADOS

Test Prueba Flamenco

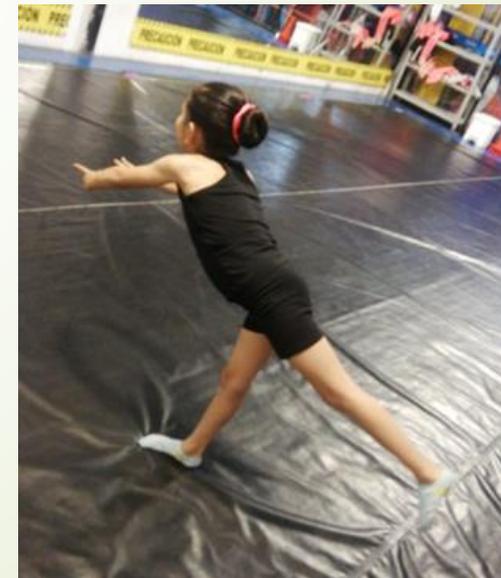
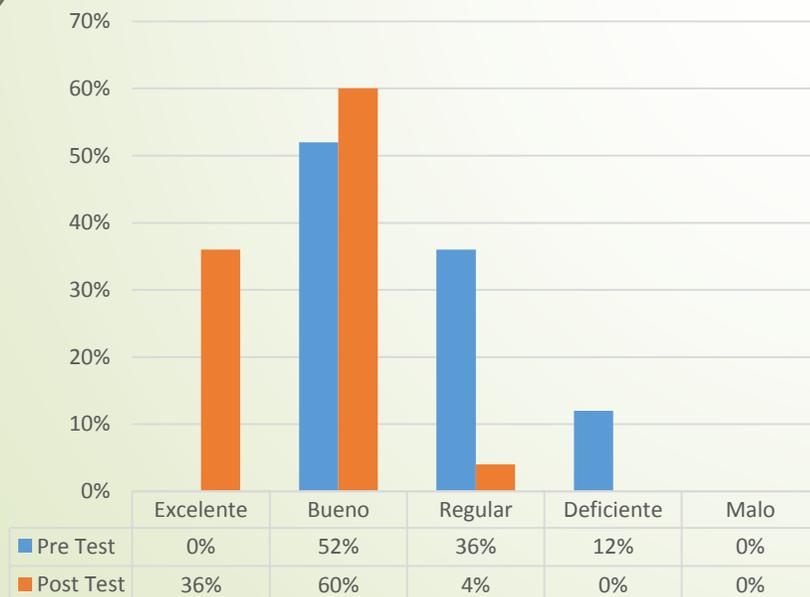
Puntuación	Pre Test		Post Test	
	Deportistas	Porcentajes	Deportistas	Porcentajes
Excelente	0	0%	7	28%
Bueno	2	8%	14	56%
Regular	4	16%	4	16%
Deficiente	19	76%	0	0%
Malo	0	0%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%

Test de Flamenco



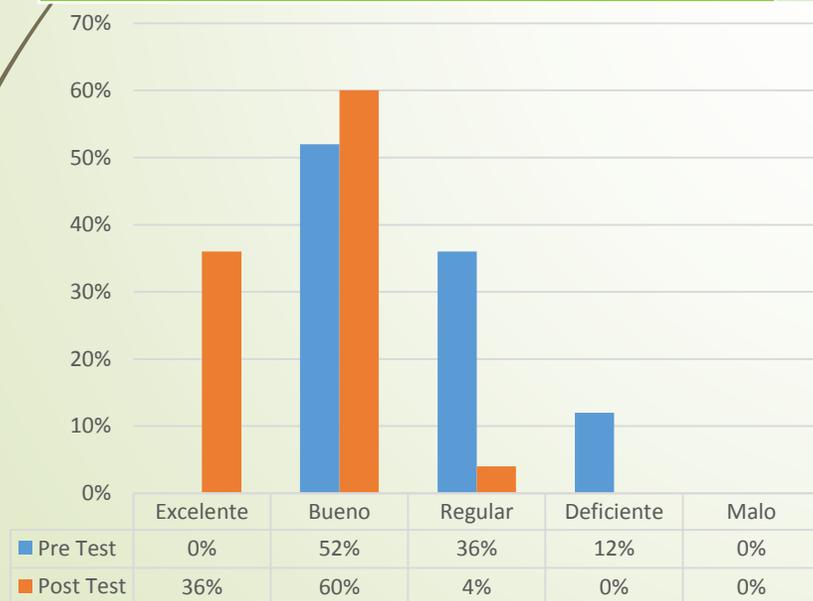
➤ Test de Litwin, “T” o test de la balanza

Puntuación	Pre Test		Post Test	
	Deportistas	Porcentajes	Deportistas	Porcentajes
Excelente	0	0%	7	28%
Bueno	2	8%	14	56%
Regular	4	16%	4	16%
Deficiente	19	76%	0	0%
Malo	0	0%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%



► Test de Unterberger – Fukuda

Puntuación	Pre test		Post test	
	Deportistas	Porcentajes	Deportistas	Porcentajes
Excelente	0	0%	10	40%
Bueno	7	28%	13	52%
Regular	14	56%	2	8%
Deficiente	4	16%	0	0%
Malo	0	0%	0	0%
TOTAL	25	100%	25	100%



VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

- ▶ El nivel de significancia en los tres test es 0,000 menor a 0,05, esto significa que, si existe una diferencia significativa en las medias de los intentos de los ejercicios realizados por las niñas, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula, lo que significa que, la aplicación de actividades lúdicas mejora la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior en niñas de entre 4 y 8 años de edad en Gimnasia Rítmica del Club Adi Naranja.
- ▶ En conclusión, en el test que mayor porcentaje de mejoría se ve fue en el test Unterberger-Fukuda ya que existen 10 deportistas que alcanzaron una calificación de excelente, posteriormente en el test "T", en donde 9 llegaron a puntuación excelente y en el test flamenco 7.
- ▶ Es notable en estos resultados que en los post test aplicados ninguna de las deportistas tiene calificaciones deficientes lo cual es un avance muy significativo tomando en cuenta las edades de las niñas, en donde se demuestra que trabajando más tiempo con un sistema de actividades lúdicas donde se mejora las paradas sobre un apoyo del tren inferior.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Actividad	Desarrollo	Recursos
El rey manda	<p>Los deportistas deben caminar en un espacio previamente establecido o determinado, una variante puede ser apoyándose en una barra.</p> <p>Cuando el entrenador/a dictamine una orden los deportistas deben cumplirla. (Por ejemplo El rey manda a pararse sobre un pie y tocarse una oreja.</p> <p>A medida que el juego transcurra las órdenes se irán haciendo más complejas.</p>	<p>Pista o alfombra</p> <p>Barra de ballet</p>
Equilibrio en un solo pie	<p>Las niñas se ponen sobre un banquito paradas en un solo pie</p> <p>Las niñas cambiarán de pie cuando el entrenador de alguna señal, previamente establecida,</p> <p>Las niñas se pondrán en posiciones básicas de apoyo sobre un pie, por ejemplo, passe, arabesque, attitude, piernas a la altura de 90°</p>	<p>Espacio adecuado</p> <p>Bancos</p> <p>Piso acolchonado</p>

<p>Tablas de balanceo</p>	<p>Las niñas estarán sobre la superficie de tablas de balanceo plásticas o de madera.</p> <p>El niño debe intentar mantener la estabilidad, la mayor cantidad de tiempo posible.</p>	<p>Espacio adecuado</p> <p>Tabla de equilibrio</p> <p>Espacio acolchonado en caso de caídas.</p>
<p>Balace en el trampolín</p>	<p>Las niñas estarán sobre la superficie de un trampolín</p> <p>Otro niño puede caminar a lo largo de la superficie del trampolín</p> <p>Los niños se pueden sentir mareados, lo cual es normal, sin embargo, si el problema persiste se puede tratar de un trastorno que deberá tratarse medicamente.</p>	<p>Trampolín</p> <p>Espacio acolchonado alrededor del trampolín</p> <p>Para ir haciendo más complejo el ejercicio lo harán sobre un pie</p>
<p>Barcos y tiburones</p>	<p>Las niñas estarán sentadas sobre pelotas grandes en donde deben mantener el equilibrio sin poner los pies u otra parte de cuerpo sobre el piso.</p> <p>Se simulará que las pelotas son barcos y en el piso están tiburones, las niñas que caigan al piso deberán hacer una penitencia para poder tomar una pelota.</p>	<p>Espacio adecuado acolchonado.</p> <p>Pelotas grandes de caucho.</p>
<p>Twister</p>	<p>Participan hasta 5 niñas en cada cartulina o sabana.</p> <p>Se deben pintar 4 filas con 5 círculos del mismo color en cada una.</p> <p>E entrenador dará la orden del color y la parte del cuerpo que se debe ubicar en cada color. Por Ejemplo (Pie izquierdo amarillo, mano derecha verde, etc.)</p> <p>Quien mantenga mejor la posición cumpliendo las direcciones será el ganador de cada equipo.</p>	<p>Sabana o pliego de cartulina blanca.</p> <p>Pintar círculos de colores</p>

<p>Dibujos de tiza</p>	<p>Se arman equipos de acuerdo al número de deportistas que estén.</p> <p>Cada equipo tendrá tizas</p> <p>Deben ir saltando con un pie, a lo largo del trayecto estarán dibujos que ellas deben copiar en el suelo mientras están paradas en un pie.</p> <p>Si una de las niñas pone los dos pies en el piso debe regresar al punto de partida y dibujar de nuevo todos los gráficos.</p> <p>Gana el equipo que tenga mayor número de dibujos en el tiempo establecido.</p>	<p>Espacio adecuado acolchonado.</p> <p>Tizas</p> <p>Hojas con dibujos</p> <p>Conos</p>
<p>El juego de la bailarina</p>	<p>Las niñas deben ponerse en posición de bailarina con los brazos extendidos, mientras dan vueltas, al ritmo de música clásica.</p> <p>Las que más vueltas den y mantengan una buena posición son las ganadoras.</p>	<p>Espacio adecuado acolchonado.</p>



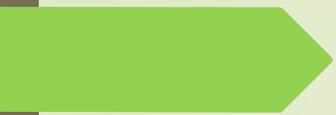


CONCLUSIONES

- ▶ Se pudo observar que si las actividades lúdicas van principalmente involucradas en el programa de enseñanza destinado a estas edades, de igual manera este deporte exige trabajar con grupos pequeños y limitados para que de esta manera los entrenamientos sean personalizados y así cada una de las deportistas puedan desarrollar de mejor manera cada Dificultad tanto corporal como del implemento involucrado en este deporte, además cada elemento puede ser corregido a tiempo evitando crear un mal hábito o malas posturas en las menores.
- ▶ Se pudo determinar que la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior se mejora notablemente en todas las posiciones, ya sean en plantas, relevé, posición de rodillas o cuclillas, aclarando además que las niñas aprendieron jugando, sin saltarnos su etapa de iniciación deportiva, mejorando su autoestima y calidad deportiva.
- ▶ Finalmente a través del post test realizado a las deportistas, se pudo palpar su mejoramiento al realizar sus dificultades corporales que principalmente involucran la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior, ya que la respuesta positiva por parte de las deportistas es evidente, es lo que principalmente debe estar presente en la mentalidad de los entrenadores de iniciación deportiva, lo cual es no saltar ninguna etapa, cimentando bases sólidas en cada una de las pequeñas que se está abriendo camino en el ámbito de la gimnasia rítmica.

RECOMENDACIONES

- ▶ Se requiere contratar personal capacitado para la enseñanza de Gimnasia Rítmica en niñas entre 4 y 8 años de edad, puesto que es un deporte personalizado y una entrenadora no es suficientes para hacerse cargo de las categorías de iniciación y aquellas que ya son de competencia.
- ▶ Es recomendable evaluar a las niñas a través de test adaptados a sus edades y así observar si la metodología empleada está dando efectos positivos, para esto se necesitara que las entrenadoras asistan a cursos y capacitaciones continuamente para actualizarse en temas de interés para estas categorías de iniciación.
- ▶ Es necesario optimizar los recursos existentes para esta disciplina, además que sería de mucha utilidad adquirir más implementos para que los mismos puedan abastecer a la gran cantidad de deportistas que actualmente practican esta disciplina.
- ▶ Por otra parte, se debe diseñar una guía de actividades lúdicas que colaboren con el mejoramiento de la parada sobre un apoyo del tren inferior ya que esto ayudara a evitar que las clases sean monótonas y de poco interés, evitando la deserción, puesto que la mayoría de ejercicios serán a través de juegos grupales e individuales, ayudando a las niñas entre 4 y 8 años de edad que practican Gimnasia Rítmica en el Club Adi Naranjo.



GRACIAS