



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y
VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IV PROMOCIÓN**

**TESIS DE GRADO MAESTRÍA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
TEMA: “INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE
MANOS, EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE
GIMNASIA ARTÍSTICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
MANABÍ EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”**

AUTOR: LIC. MARCIA SOLEDISPA SORNOZA

DIRECTOR: MSC. LORENA SANDOVAL JARAMILLO

SANGOLQUÍ, ENERO DEL 2014

CERTIFICACIÓN

MSC.Lorena Sandoval

CERTIFICA:

Que el trabajo de Investigación titulado, "Incidencia del equilibrio en la parada de manos, en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí en el año 2012. Propuesta Alternativa", realizado por la Lic. Marcia Soledispa Sornoza, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a los maestrantes para que lo sustenten públicamente.

Sangolquí, Enero del 2014

MSC. LORENA SANDOVAL

DIRECTORA

AUTORÍA

Sra. MSc. Lorena Sandoval, Directora del presente trabajo de Investigación.

El presente trabajo de investigación fue desarrollado por a Lic. Marcia Soledispa, orientado a investigar la: “Incidencia del equilibrio en la parada de manos, en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí en el año 2012. Propuesta Alternativa”, Por lo tanto, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad de la autora.

Quito, Enero del 2014

AUTORA

Lic. Marcia Soledispa Sornoza

MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AUTORIZACION

Yo Marcia Ivonne Soledispa Sornoza, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas, la publicación, en la biblioteca virtual de la institución del trabajo “Incidencia del Equilibrio en la Parada de Manos, en los alumnos de la Escuela de Formación de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva de Manabí en el año 2012. Propuesta Alternativa”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Enero del 2014

Lic. Marcia Soledispa Sornoza

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado a los deportistas y entrenadores de gimnasia artística no solo de Manabí sino del todo país, a estas personas que dedican gran parte de su vida a la práctica y enseñanza de este noble deporte, ya que se pretende dar vías de solución a los desequilibrios en la parada de manos, siendo ésta la destreza más importante de la gimnasia artística y esencial para casi todas las técnicas subsecuentes.

Por ser parte de mi quehacer diario dedico esta investigación a la Federación Deportiva de Manabí, los datos que se presentan tienen su origen en los deportistas de gimnasia artística, quienes son el motor motivacional para proponer soluciones a la gimnasia provincial y nacional.

A mi tutora por haberme guiado y dirigido de manera que llegue con éxito al cumplimiento de una meta profesional, al coordinador de la maestría por su apoyo incondicional por su aliento crucial en todo momento, manteniendo en mí el deseo de superación.

En mi parte íntima y personal dedico esta investigación a mi esposo e hijas, la razón de ser de mi existencia; a mi viejita como es mi madre, que con mis hermanos (as) y sobrinos (as) siempre vieron en mi un camino de superación y de apoyo para su desarrollo humano, ustedes han sido y son el reto más grande de mi vida.

Lcda. Marcia Soledispa Sornoza.

AGRADECIMIENTO

“La gratitud es una flor que brota del alma” Henry W. Beecher.

A Dios por haberme llenado de serenidad y fortaleza para llevar con éxito el desarrollo de mi tesis de maestría en entrenamiento deportivo.

A mi familia, mi madre, mis hermanos (as), sobrinos (as) ya que su gran apoyo ha sido vital para seguir en este largo camino profesional y sobre todo a mi esposo e hijas que han sido el motor que me han impulsado mi superación cada día, a ellos es el crédito por ser lo que ahora soy.

En lo profesional mi gratitud, a la Federación Deportiva de Manabí, por ser la Institución que me dio la oportunidad de desarrollar mis capacidades y aptitudes para llegar a donde he llegado, donde me inicie como deportista, luego monitora, posteriormente entrenadora, juez nacional e internacional y metodóloga, en todas estas etapas de mi profesión aplique mi afán de superación; y, finalmente a los deportistas y entrenadores, por ser parte de mi vida diaria y el motor principal de mi desarrollo profesional.

Lcda. Marcia Soledispa Sornoza.

ÍNDICE GENERAL

Ord		Pag
	CERTIFICACIÓN.....	i
	AUTORÍA.....	ii
	AUTORIZACION.....	iii
	DEDICATORIA.....	iv
	AGRADECIMIENTO.....	v
	ÍNDICE GENERAL.....	vi
	RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
	ABSTRACT.....	xv
	INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS, EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE GIMNASIA ARTISTICA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE MANABI EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA.	xvi

CAPITULO I

1	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1	IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3	VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.3.1	VARIABLE DEPENDIENTE.....	3
1.3.2	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	3
1.3.3	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	3
1.4	OBJETIVOS.....	6
1.4.1	Objetivo General.....	6
1.4.2	Objetivos Específicos.....	6
1.5	JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	6

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1	GIMNASIA ARTÍSTICA.....	8
2.2	Reseña Histórica.....	8
2.3	MODALIDADES.....	11
2.3.1	APARATOS.....	12
2.3.2	GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA.....	13
2.3.3	GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA	16

CAPITULO III

3.1	PARADA DE MANOS.....	22
3.1.2	Descripción.....	22
3.2	METODOLOGÍA.....	24
3.2.1	MECÁNICA.....	24
3.2.2	MEDIOS AUXILIARES.....	28

CAPITULO IV

4.1	EL EQUILIBRIO.....	29
4.1.2	Definición de equilibrio corporal.....	29
4.1.3	CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE ESTABILIDAD.....	30
4.1.4	CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL GRADO DE DINAMISMO.....	30
4.2	FACTORES FÍSICOS O MECÁNICOS.....	31
4.2.1	FACTORES SENSORIALES.....	32
4.2.2	FACTORES NEUROMUSCULARES O COORDINATIVOS.....	32
4.2.3	FACTORES PSICOLÓGICOS.....	32

CAPITULO V

5	DISEÑO METODOLÓGICO	
5.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	34
5.2	METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.....	34
5.2.2	MÉTODO.....	35
5.2.2.1	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	36
5.2.2.1.1	TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS.....	38
5.2.2.1.2	TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO	40
5.2.3	ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	42
5.2.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	42

CAPITULO VI

6	PRUEBAS DE HIPÓTESIS	44
6.1	Presentación gráfica de resultados de los test pedagógicos de la parada de manos.	44
6.2	Presentación gráfica de resultados de los test pedagógico del equilibrio.....	91
6.3	CONCLUSIONES	116
6.4	RECOMENDACIONES	119

CAPITULO VII

7	PROPUESTA ALTERNATIVA	121
	FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	134
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nro 1	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 6,7 y años.....	38
Tabla Nro 2	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 9 y 10 años.....	39
Tabla Nro 3	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 11 y 12 años.....	39
Tabla Nro 4	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 13 y 15 años.....	40
Tabla Nro 5	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos +16 años.....	40
Tabla Nro 6	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 6,7 y 8 años.....	41
Tabla Nro 7	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 9 y 10 años.....	41
Tabla Nro 8	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 11,12 y 8 años.....	41
Tabla Nro 9	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 13 y 15 años.....	42
Tabla Nro 10	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio +16 años.....	42
Tabla Nro 11	Población.....	43
Tabla Nro 12	Mantener la parada de manos ³ 18.00 segundos.....	44

Tabla Nro 13	Mantener la parada de manos < 18.00 ó = 14.00 segundos.....	45
Tabla Nro 14	Mantener la parada de manos < 14.00 ó = 12.00 segundos.....	46
Tabla Nro 15	Mantener la parada de manos < 12.00 ó = 9.00 segundos.....	47
Tabla Nro 16	Mantener la parada de manos < 9.00 ó = 5.00 segundos...	48
Tabla Nro 17	Gimnastas que no lograron pasar la prueba.....	49
Tabla Nro 18	Gimnastas con bonificación en la parada de manos.....	50
Tabla Nro 19	Mantener la parada de manos en la rama femenina ³ 25.00 segundos.....	51
Tabla Nro 20	Mantener la parada de manos en la rama masculina.....	52
Tabla Nro 21	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	53
Tabla Nro 22	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.....	54
Tabla Nro 23	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.....	55
Tabla Nro 24	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 16.00 Segundos.....	56
Tabla Nro 25	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 18.00 ó = 16.00 Segundos.....	57
Tabla Nro 26	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 14.00 Segundos.....	58
Tabla Nro 27	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 16.00 ó = 12.00 Segundos.....	59
Tabla Nro 28	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 14.00 ó = 10.00 Segundos.....	60
Tabla Nro 29	Mantener la parada de manos en la rama femenina ³ 30.00 segundos.....	61
Tabla Nro 30	Mantener la parada de manos en la rama masculina ³ 25.00 segundos.....	62
Tabla Nro 31	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	63
Tabla Nro 32	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	64
Tabla Nro 33	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 25.00 segundos.....	65
Tabla Nro 34	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.....	66
Tabla Nro 35	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 segundos.....	67

Tabla Nro 36	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 16.00 segundos.....	68
Tabla Nro 37	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 18.00 ó = 14.00 segundos.....	69
Tabla Nro 38	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 12.00 segundos.....	70
Tabla Nro 39	Mantener la parada de manos en la rama femenina ³ 35.00 segundos.....	71
Tabla Nro 40	Mantener la parada de manos en la rama masculina ³ 30.00 segundos.....	72
Tabla Nro 41	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 35.00 ó = 30.00 segundos.....	73
Tabla Nro 42	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	74
Tabla Nro 43	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	75
Tabla Nro 44	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	76
Tabla Nro 45	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	77
Tabla Nro 46	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.....	78
Tabla Nro 47	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 15.00 segundos.....	79
Tabla Nro 48	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 14.00 segundos.....	80
Tabla Nro 49	Mantener la parada de manos en la rama femenina ³ 40.00 segundos.	81
Tabla Nro 50	Mantener la parada de manos en la rama masculina ³ 35.00 segundos.....	82
Tabla Nro 51	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 40.00 ó = 33.00 segundos.....	83
Tabla Nro 52	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 35.00 ó = 30.00 segundos.....	84
Tabla Nro 53	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 33.00 ó = 28.00 segundos.....	85
Tabla Nro 54	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	86
Tabla Nro 55	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 28.00 ó = 23.00 segundos.....	87
Tabla Nro 56	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	88
Tabla Nro 57	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 23.00 ó = 17.00 segundos.....	89
Tabla Nro 58	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 15.00 segundos.....	90

Tabla Nro 59	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,50 puntos.....	91
Tabla Nro 60	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 0,50-1,00 puntos.....	92
Tabla Nro 61	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,00-1,50 puntos.....	93
Tabla Nro 62	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,50-2,00 puntos.....	94
Tabla Nro 63	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 2,00 puntos	95
Tabla Nro 64	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,40 puntos.....	96
Tabla Nro 65	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,40-0,80 puntos	97
Tabla Nro 66	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,80-1,20 puntos.....	98
Tabla Nro 67	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,20-1,60 puntos	99
Tabla Nro 68	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,60 puntos	100
Tabla Nro 69	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,30 puntos	101
Tabla Nro 70	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 a 0,60 puntos	102
Tabla Nro 71	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,60 a 0,90 puntos	103
Tabla Nro 72	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,90 a 1,20 puntos	104
Tabla Nro 73	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >1,20 puntos.....	105
Tabla Nro 74	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 puntos	106
Tabla Nro 75	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,20-0,40 puntos	107
Tabla Nro 76	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,40-0,60 puntos	108
Tabla Nro 77	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,60-0,80 puntos	109
Tabla Nro 78	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,80 puntos	110
Tabla Nro 79	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 puntos	111
Tabla Nro 80	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,20 puntos	112
Tabla Nro 81	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 puntos	113

Tabla Nro 82	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,40 puntos	114
Tabla Nro 83	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,50 puntos.....	115

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico Nro 1	Mantener la parada de manos ³ 18.00 segundos.....	44
Gráfico Nro 2	Mantener la parada de manos < 18.00 ó = 14.00 segundos.....	45
Gráfico Nro 3	Mantener la parada de manos < 14.00 ó = 12.00 segundos.....	46
Gráfico Nro 4	Mantener la parada de manos < 12.00 ó = 9.00 segundos.	47
Gráfico Nro 5	Mantener la parada de manos < 9.00 ó = 5.00 segundos...	48
Gráfico Nro 6	Gimnastas que no lograron pasar la prueba.....	49
Gráfico Nro 7	Gimnastas con bonificación en la parada de manos.....	50
Gráfico Nro 8	Mantener la parada de manos en la rama femenina ³ 25.00 segundos.....	51
Gráfico Nro 9	Mantener la parada de manos en la rama masculina.....	52
Gráfico Nro 10	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	53
Gráfico Nro 11	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.....	54
Gráfico Nro 12	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.....	55
Gráfico Nro 13	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 16.00 Segundos.....	56
Gráfico Nro 14	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 18.00 ó = 16.00 Segundos.....	57
Gráfico Nro 15	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 14.00 Segundos.....	58
Gráfico Nro 16	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 16.00 ó = 12.00 Segundos.....	59
Gráfico Nro 17	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 14.00 ó = 10.00 Segundos.....	60
Gráfico Nro 18	Mantener la parada de manos en la rama femenina 30.00 segundos.....	61

Gráfico Nro 19	Mantener la parada de manos en la rama masculina 25.00 segundos.....	62
Gráfico Nro 20	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	63
Gráfico Nro 21	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	64
Gráfico Nro 22	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 25.00 segundos.....	65
Gráfico Nro 23	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.....	66
Gráfico Nro 24	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 segundos.....	67
Gráfico Nro 25	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 16.00 segundos.....	68
Gráfico Nro 26	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 18.00 ó = 14.00 segundos.....	69
Gráfico Nro 27	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 12.00 segundos.....	70
Gráfico Nro 28	Mantener la parada de manos en la rama femenina 35.00 segundos.....	71
Gráfico Nro 29	Mantener la parada de manos en la rama masculina 30.00 segundos.....	72
Gráfico Nro 30	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 35.00 ó = 30.00 segundos.....	73
Gráfico Nro 31	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	74
Gráfico Nro 32	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	75
Gráfico Nro 33	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	76
Gráfico Nro 34	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	77
Gráfico Nro 35	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.....	78
Gráfico Nro 36	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 15.00 segundos.....	79
Gráfico Nro 37	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 14.00 segundos.....	80
Gráfico Nro 38	Mantener la parada de manos en la rama femenina 40.00 segundos.....	81
Gráfico Nro 39	Mantener la parada de manos en la rama masculina 35.00 segundos.....	82
Gráfico Nro 40	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 40.00 ó = 33.00 segundos.....	83
Gráfico Nro 41	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 35.00 ó = 30.00 segundos.....	84
Gráfico	Mantener la parada de manos en la rama femenina <	

Nro 42	33.00 ó = 28.00 segundos.....	85
Gráfico Nro 43	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.....	86
Gráfico Nro 44	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 28.00 ó = 23.00 segundos.....	87
Gráfico Nro 45	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.....	88
Gráfico Nro 46	Mantener la parada de manos en la rama femenina < 23.00 ó = 17.00 segundos.....	89
Gráfico Nro 47	Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 15.00 segundos.....	90
Gráfico Nro 48	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,50 puntos	91
Gráfico Nro 49	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 0,50-1,00 puntos.....	92
Gráfico Nro 50	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,00-1,50 puntos en la ejecución.....	93
Gráfico Nro 51	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,50-2,00 puntos.....	94
Gráfico Nro 52	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 2,00 puntos.....	95
Gráfico Nro 53	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,40 puntos.....	96
Gráfico Nro 54	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,40-0,80 puntos	97
Gráfico Nro 55	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,80-1,20 puntos.....	98
Gráfico Nro 56	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,20-1,60 puntos	99
Gráfico Nro 57	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,60 puntos	100
Gráfico Nro 58	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,30 puntos	101
Gráfico Nro 59	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 a 0,60 puntos	102
Gráfico Nro 60	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,60 a 0,90 puntos	103
Gráfico Nro 61	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,90 a 1,20 puntos	104
Gráfico Nro 62	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >1,20 puntos.....	105
Gráfico Nro 63	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 puntos	106
Gráfico Nro 64	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,20-0,40 puntos	107
Gráfico Nro 65	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una	

	penalidad de > 0,40-0,60 puntos	108
Gráfico Nro 66	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,60-0,80 puntos	109
Gráfico Nro 67	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,80 puntos	110
Gráfico Nro 68	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 puntos	111
Gráfico Nro 69	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,20 puntos	112
Gráfico Nro 70	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 puntos	113
Gráfico Nro 71	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,40 puntos	114
Gráfico Nro 72	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,50 puntos.....	115

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente estudio se procedió a evaluar la incidencia del equilibrio en la parada de manos, en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí en el año 2012, al haberse detectado bajos resultados competitivos, donde la parada de manos se encuentra como elemento básico, ya que de esta parada de manos se ramifican técnicas subsecuentes, en los distintos aparatos del deporte. Al grupo seleccionado para la investigación se procedió mediante test pedagógicos plenamente validado internacionalmente a fin de determinar cuál es la realidad actual de la incidencia del equilibrio en la parada de manos. Se determina que gran parte de los gimnastas de la federación deportiva de Manabí no mantienen la parada de manos en el tiempo previsto dentro del test pedagógico aplicado, esta realidad se ve reflejado en el bajo índice de equilibrio que presentaron durante la ejecución de este elemento (parada de manos), por lo que los efectos a corto, mediano y largo plazo aparecerán con la presencia de indicadores en los diferentes elementos técnicos que dependan de la parada de manos, así también como puntuaciones bajas en las diferentes competencias. En todos los datos obtenidos proyectan soluciones que se presentan en una propuesta alternativa que será planteada al departamento técnico metodológico de la federación deportiva de Manabí y a la asociación provincial de gimnasia de Manabí.

PALABRAS CLAVE: Parada de manos, Equilibrio, Gimnasia, Deportistas, Test pedagógicos.

ABSTRACT.

In this study it proceeded to evaluate the impact of handstand balance, to the athletes of gymnastic artistic of Federación Deportiva de Manabí in 2012, having detected low competitive results. The handstand is one of the basic exercises, because from this techniques branch subsequent on every apparatus of this sport. To this chosen group for the evaluation, it proceeded through pedagogical tests completely international qualified to determine which is the reality of the impact of handstand balance. It determined that much of athletes from Federación Deportiva de Manabí did not maintain the handstand on time according with the international test. This results shows the low rate of balance that they had in this exercise, and the effect of short, medium and large term will appear with the presence of indicators in all elements and exercises techniques that depends of handstand, as well as low scores on competitions. All information obtained, it projects solutions in an alternative approach that it will be planted to the methodological technique department of Federación Deportiva de Manabí and Asociación Provincial de Gimnasia de Manabí.

KEY WORDS: Handstand, Balance, Gymnastics, Athletes, Pedagogical tests.

**INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS, EN
LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE GIMNASIA
ARTISTICA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE MANABI EN EL
AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA.**

La parada de manos es el elemento básico más importante de la gimnasia artística tanto en la rama masculina como en la femenina.

La falta de equilibrio de este elemento de vital importancia en todas las técnicas de este deporte, está provocando un nivel técnico bajo, el mismo que se ve reflejado en las diferentes competencias donde los deportistas de la Federación Deportiva de Manabí están participando.

Los gimnastas no están cumpliendo con exigencias mínimas, en partes de valor, así como en requisitos de composición, la mayoría de estas exigencias se originan o provienen de una parada de manos, lo que se puede evidenciar que los técnicos no le están dando la jerarquía a este elemento dentro de sus planificaciones lo que provoca una pobre ejecución de los elementos, que se traducen en desequilibrios y por ende pérdida de elementos de valor, requisitos de composición en los diferentes aparatos.

La importancia y la atención que los entrenadores les den a la parada de manos dentro de la enseñanza-aprendizaje en las diferentes categorías, va hacer la diferencia en la asimilación de los elementos cuya técnica se desprendan de la parada de manos.

A continuación se formuló el problema el cual se refiere a ¿Cuál es la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los alumnos de

la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, en el año 2012?

En el sistema de Operacionalización de variables se aplicó una variable independiente que es el equilibrio y una dependiente que es la parada de manos, sus indicadores son de relación por el tipo de investigación correlacional que se ejecutó.

Se presentó objetivos generales y específicos para la variable independiente y dependiente y la relación entre variables la cual nos permitió tener una visión clara a la consecución favorable del estudio.

Se desarrolló el marco teórico relacionando el equilibrio con la parada de manos, para la ejecución óptima de la investigación apegándose a la teórica científica, mediante la relación entre los objetivos y la hipótesis se desarrolla hipótesis de trabajo.

La presente investigación es de tipo correlacional porque se determina como la variable independiente influye en la variable dependiente.

En cuanto a la técnica de recolección de datos para aplicarse en el presente estudio correlacional, se tomó en cuenta un test pedagógico en el que se determina el equilibrio en la parada de manos en función de la estabilidad y en función del grado de dinamismo cuyos resultados nos determinará el porcentaje de mantención del equilibrio en la parada de manos en los gimnastas evaluados.

Se procedió a la tabulación del presente estudio por medio de MS – EXCEL, para el análisis de datos se utilizó la técnica de estadística descriptiva, porcentaje y la media; a nivel relacional la diferencia de porcentajes y medias.

La presencia de una propuesta alternativa es una estrategia que tanto las autoridades de la Federación Deportiva de Manabí, como los técnicos de gimnasia artística cuentan a fin de atacar un problema que relaciona el equilibrio en la parada de manos en los gimnastas estudiados.

Este documento constituye el informe final de la investigación sobre la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los gimnastas de Manabí, que han servido como motivación para realizar el estudio, ante las innumerables informaciones científicas se ha tenido acceso y en donde se ha observado con mucha preocupación que los elementos técnicos que proceden de una técnica sub-secuente de la parada de manos, se pierden en muchos casos por falta del desarrollo del equilibrio.

Al evidenciarse científicamente que los gimnastas de la Federación Deportiva de Manabí, están teniendo presentando puntuaciones bajas provocadas por desequilibrios en la parada de manos, lo que hace pensar a los entrenadores que deben de dedicarle más atención a la enseñanza de este elemento tan importante en la gimnasia artística, ya que va a depender para buscar mejores días para la gimnasia de Manabí.

CAPITULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta que la parada de manos es un elemento básico para la gimnasia artística tanto para la rama masculina como para la femenina, la misma que se encuentra en los diferentes aparatos de este deporte (rama masculina suelo, caballo con arzones, salto de caballo, barras paralelas, anillas, barra fija; rama femenina salto de caballo, barras asimétricas, viga de equilibrio y suelo), se hace necesario estudiar la incidencia del equilibrio en este elemento de vital importancia. La parada de manos dentro de la gimnasia es un elemento que presenta dificultad al ejecutarla y entre los factores que influyen en esta dificultad está la falta de desarrollo del equilibrio, por lo que se hace necesario investigar la incidencia del equilibrio en la parada de manos.

Se ha observado que en los elementos técnicos que se originan de la parada de manos, están provocando puntuaciones bajas, los mismos que son penalizados, por falta de presentar con buena ejecución la parada de manos en dichos elementos técnicos, lo que provoca la aparición de movimientos extras para mantener la estabilidad en algunos casos, en otros esta falta de equilibrio causa desequilibrios fuertes ocasionando la caída del gimnasta del aparato donde se encuentra ejecutando sus ejercicios, y una caída no solo provoca la merma de puntos por la caída en sí, sino que se puede

perder algunos requisitos de composición del aparato, así como valores de dificultad, perdiendo de esta manera la armonía entre los elementos que conforman la rutina en los diferentes aparatos, obteniendo pobres resultados; es por eso la necesidad del estudio de la influencia del equilibrio en la parada de manos, en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Los movimientos gimnásticos son hábitos motores complejos y cada movimiento simple debe ser ejecutado en la dirección necesaria, con determinada amplitud y velocidad (comenzando y terminando en un momento preciso).

Durante el aprendizaje de la parada de manos, los gimnastas se encuentran con varias dificultades, como por ejemplo:

- ✓ Sensación desconocida que provoca miedo.
- ✓ Compleja coordinación de la parada de manos.
- ✓ Falta de un suficiente desarrollo en unas u otras cualidades físicas, lo que impide o dificulta la ejecución correcta de la parada de manos.

En la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí se está orientando el trabajo del equilibrio de la parada de manos ya que de este elemento dependen muchos otros elementos técnicos de esta disciplina.

Este trabajo está dirigido a los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, ya que se ha observado problemas del equilibrio al ejecutar la parada de manos.

Además para el cuerpo técnico de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí, para que puedan tener un material de investigación, el mismo que incidirá en el mejoramiento de los resultados técnicos y deportivos, en los diferentes eventos que participen.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, en el año 2012?

1.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

En la formulación del problema de investigación se plantea el siguiente estudio: ¿Cual es la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, en el año 2012? , de este se desprende el siguiente análisis que determina las variables:

1.3.1 VARIABLE DEPENDIENTE:

La parada de manos

La parada de manos, es la variable dependiente de esta investigación en virtud en que se está produciendo en los deportistas de la Federación Deportiva de Manabí, puntuaciones bajas en este elemento y elementos sub-secuentes.

1.3.2 VARIABLE INDEPENDIENTE:

El equilibrio

El equilibrio es la variable independiente en virtud de que es la causa del problema en la parada de manos y los elementos que se derivan de dicho elementos en los gimnastas de la Federación Deportiva de Manabí.

1.3.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Del problema formulado: ¿Se relaciona la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, en el año 2012?, se plantean para cada una de la variables cual va a ser su forma de seguimiento que se aplicara en el presente estudio, se plantea el siguiente esquema que se desarrollo.

VARIABLE DEPENDIENTE: LA PARADA DE MANOS

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES DE LA VARIABLE	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>La parada de manos es la destreza más importante en gimnasia artística y esencial para casi todas las técnicas subsecuentes. (Lawther, 1983)</p>	<p>Parada de manos</p> <p>Diagnóstico de la parada de manos</p>	<p>Fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, Control de apoyo.</p> <p>Resultados de los test pedagógicos y evaluaciones.</p>	<p>Realizar parada de manos en diferentes superficies (suelo-Viga de equilibrio, paralelas, etc.) y se evaluará la postura de cada uno de los miembros del cuerpo que intervienen en la PM como: Cabeza tronco, brazos y piernas, a través de test pedagógicos específicos, avalados por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) Programa de desarrollo para grupos de edades.</p>

VARIABLE INDEPENDIENTE: EL EQUILIBRIO

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES DE LA VARIABLE	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Es la capacidad de mantener el equilibrio en el cuerpo.(Trigueros, 1991)</p>	<p>- El equilibrio en función de la estabilidad.</p> <p>-El equilibrio en función del grado de dinamismo.</p>	<p>Equilibrio: estable, Inestable, Indiferente e hiperestable.</p> <p>Equilibrio: Estático, dinámico, de transición y de suspensión.</p>	<p>Realizar parada de manos en diferentes superficies (suelo-Viga de equilibrio, paralelas, etc.) y se evaluara el tiempo que permanece el gimnasta en las diferentes posiciones requeridas, a través de test pedagógicos específicos. avalados por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) Programa de desarrollo para grupos de edades.</p>

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

- Establecer la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los alumnos de la escuela formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, en el año 2012.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar cuál es el nivel del equilibrio relacionado con la parada de manos en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, en el año 2012.
- Evaluar la parada de manos, cumpliendo las exigencias técnicas, de este elemento, su puntuación debe de estar sobre los 2.00 puntos.
- Comparar como se relacionan los niveles del equilibrio con la parada de manos y los efectos del rendimiento en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí en el año 2012.

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El interés de esta investigación es debido al bajo nivel técnico que están presentado los deportistas de la escuela de formación de gimnasia artística, ya que los entrenadores de las diferentes categorías han descuidado el trabajo técnico de base de la parada de manos y su metodología en las diferentes etapas de desarrollo, las mismas que empiezan en edades muy tempranas, así como teniendo en cuenta que

la parada de manos esta intrínsecamente unida al equilibrio, este elemento (parada de manos) se caracteriza por el alto nivel de coordinación motora, el mismo que se logra paulatinamente en las diferentes etapas de preparación de los gimnastas, hay que tener en cuenta que la colocación de las manos es fundamental para la adquisición del equilibrio en la parada de manos, lo que debemos investigar las diferentes posiciones de las manos (dedos apuntando hacia adelante y hacia fuera), cuáles de estas posiciones favorecen a un mejor desarrollo técnico de este elemento en estudio.

El determinar la incidencia del equilibrio en la parada de manos, objeto de esta investigación permitirá conocer el tipo de relación que hay entre estas variables y la ejecución de este elemento técnico, fundamental en la gimnasia artística, todo esto abarca diferentes factores que influyen directa o indirectamente en el rendimiento y se manifiestan evidenciando: el grado de vinculación y compromiso que los deportistas tienen al momento de cumplir correctamente sus entrenamientos, el asistir con puntualidad, el demostrar una actitud proactiva y de predisposición, el someterse a distintas evaluaciones y test pedagógicos, que permitan realizar un proceso de retroalimentación si es necesario para cumplir con el principal objetivo de un deportista que es el de obtener buenos resultados deportivos en las distintas competencias que han sido planificadas por el entrenador.

Esta investigación permitirá, diseñar y aplicar una metodología de enseñanza aprendizaje de la parada de manos, en las diferentes

etapas y categorías, haciendo énfasis en el desarrollo del equilibrio como capacidad coordinativa motora y así suplir las deficiencias que se presentan actualmente al ejecutar dicho elemento. Todo esto brindará un aporte importante para que la disciplina de la gimnasia artística llegue a obtener resultados mucho más trascendentes a nivel nacional y de esta manera contribuir al desarrollo del deporte Ecuatoriano.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. GIMNASIA ARTÍSTICA

2.2. Reseña Histórica

Históricamente, como una forma de práctica física, la gimnasia se originó en la prehistoria. A partir del siglo XIX, la gimnasia artística se independizó de la gimnasia general, especialmente tras la creación, en 1881, de la Federación Europea de Gimnasia. Más tarde, en Atenas 1896, se convirtió en un deporte olímpico, practicado únicamente por hombres. En 1881 y se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus. Esta misma Federación en 1921 recibe el nombre de Federación Internacional de Gimnasia, en esta federación los primeros temas que se trataron fueron estos:

Reglamento de los encuentros amistosos.

Intercambio de publicaciones y documentos.

No reconocían a federaciones con fines políticos o religiosos.

Gimnasia artística en los Juegos olímpicos

En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam 1928 fue que se permitió a las mujeres participar. A mediados del siglo XX, esta disciplina comenzó a practicarse de la manera que se conoce actualmente. Aunque en sus inicios fue un deporte masculino, la gimnasia artística es una práctica más frecuente en la rama femenina. (Estapé Elisa, 1999)

Las competencias en la gimnasia artística son individuales y tienen una duración promedio de entre treinta y noventa segundos, se ejecutan en diferentes aparatos y se separa en competencias masculinas y femeninas.

La gimnasia artística es un deporte de apreciación precisamente porque se requiere de la apreciación de los jueces para calificar la presentación de cada gimnasta. La forma de calificar se logra a través de mucho estudio y experiencia, puesto que no hay aparatos que puedan medir la efectividad de cada participante de manera tan precisa e inmediata. La gimnasia artística masculina y la femenina tienen sus propias especificaciones, por lo que se califican de manera distinta e independiente. Tanto la gimnasia artística masculina como la femenina cuentan con su propio código de puntos, creado por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), el cual rige las normas oficiales para participar en cualquier evento. El código es el que marca los lineamientos con los que se debe guiar un entrenador para preparar a su gimnasta, también muestra los puntos que debe conocer el competidor para participar sin desventajas, uniforme y de manera honesta, pero sobre todo es la guía para juzgar los ejercicios (rutinas en los diferentes aparatos y saltos).

La gimnasia artística moderna tiene su origen educativo en 1811, cuando Friedrich Ludwig Jahn, catedrático del Instituto Alemán de Berlín, creó un primer espacio para la práctica de gimnasia artística al

aire libre. Gran parte de los actuales aparatos proceden de sus diseños.

Gimnasia artística en los Juegos Olímpicos modernos

Desde Atenas 1896 hasta Londres 1948

La parte atlética y gimnástica formaban un grupo en común. La competición de gimnasia se dividía en una parte atlética y otra parte de gimnasia artística. La parte atlética se componía, entre otras pruebas, de carrera de 100 m, saltos de altura y pértiga, trepar por la cuerda y ejercicios de equilibrio. En la parte gimnástica se realizaban todos los aparatos menos el suelo. Había ya competición por equipos. En ella se podía competir en paralelas y barra fija de forma sincronizada; son equipos de ocho gimnastas como máximo siendo la puntuación final la suma de los seis mejores mientras las dos puntuaciones más bajas solo servían en las respectivas puntuaciones individuales. En la competición de los ejercicios individuales era necesario realizar ejercicios obligatorios y optativos y la edad mínima para realizarlos era de 18 años. En 1928 las mujeres empezaron a participar en esta modalidad en los juegos olímpicos. (Miguel Angel Palmeiro, 2006)

A partir de Helsinki 1952, esta época marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva. Se perfilan las pruebas gimnásticas clásicas y las actuales, desapareciendo totalmente todo tipo de pruebas atléticas y apareciendo por primera vez los equipos compuestos de 6 gimnastas.

La Cronología en 1776, el primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simón, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau.

En 1806 en España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en Madrid.

En 1811, el educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico.

En 1888, la gimnasia fue arraigándose en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino.

En 1903 se realizan por primera vez los Campeonatos del mundo para varones.

En 1921 se toma el nombre de Federación Internacional de Gimnasia.

En 1928 se agregó la competición femenina por primera vez.

En 1934 se celebran los primeros campeonatos femeninos del mundo.

En 1975 se celebra por primera vez la Copa del Mundo. (Gimnasia, 2005)

(Hayhurst, 1983), (Huguet y Parellada, 1989).

2.3. MODALIDADES.

La gimnasia artística es una modalidad de gimnasia que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones

físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Las competiciones de gimnasia artística oficiales suelen tener tres modalidades tanto en categoría masculina como en femenina:

Competición individual general

Finales individuales por aparatos

Competición por equipos

En la competición individual general, cada gimnasta compite en todos los aparatos para coronar al campeón individual. En la final participan los 24 gimnastas con mejores puntuaciones en la ronda clasificatoria. La nota final de cada gimnasta se obtiene sumando la puntuación que consiguió en cada aparato. (George, 1980)

En las finales individuales por aparatos, se define al mejor deportista en cada aparato. En esta competición, participan los 8 gimnastas con mejores puntuaciones en cada aparato durante la ronda clasificatoria, permitiéndose un máximo de dos gimnastas de una misma nacionalidad.

En la competición por equipos, participan los ocho equipos con mejores puntuaciones durante la ronda clasificatoria.

2.3.1 APARATOS.

Rama femenina

La gimnasia artística femenina presenta cuatro aparatos:
Salto de caballo o potro; mide 125 centímetros de alto, 35 centímetros de ancho por 160 centímetros de largo.

Barras asimétricas; la barra inferior puede medir entre 140 y 160 centímetros de altura, la barra superior puede estar entre 234 y 240 centímetro de altura; y la separación máxima entre barras es de 143,5 centímetros.

Viga de equilibrio; tiene una altura de 125 centímetro de altura, 10 centímetro de ancho y 5 metros de largo.

Suelo, piso o manos libres; se compite en un área cuadrada de 2x12 metros, más 2 metros separada por una línea de 5 centímetros, total del área es de 14x14 metros.

Rama masculina

La gimnasia artística masculina presenta seis aparatos:

Suelo, piso o manos libres; se compite en un área cuadrada de 2x12 metros, más 2 metros separada por una línea de 5 centímetros, total del área es de 14x14 metros

Anillas o anillos; presentan un soporte de 575 centímetros de alto, el correaes a los cuales están sujetas las anillas miden 3 metros de largo, con una separación de 50 centímetros y el diámetro de los anillos es de 2,8

Barras paralelas; estas barras tienen una altura de 195 centímetros, cada barra mide 150 centímetros de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 centímetros.

Caballo con arzones o arcos; este aparato tiene una altura de 115 centímetros, el ancho es de 35 centímetros por 160 centímetros de

largo, las asas o arcos del caballo deben de estar separadas de 40 a 45 centímetros.

Salto de caballo o potro; mide 135 centímetro de alto, 35 centímetros de ancho por 160 centímetros de largo.

2.3.2 GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

La **Gimnasia Artística Femenina** es la modalidad gimnástico-deportiva practicada por el género femenino, es la segunda modalidad en competirse en los Juegos Olímpicos Modernos, surge como un derivado de la Gimnasia Artística Femenina, tiene diferentes eventos. Con respecto a las gimnastas femeninas se encuentran los siguientes aparatos:

Barras asimétricas

En este aparato la rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas. Las gimnastas suelen subir a las barras utilizando un trampolín.

Viga de equilibrio

El ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato. La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación. Hay algunas exigencias en la barra de equilibrio: una serie acrobática que incluya al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica/acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo

cercano a la viga. La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en una superficie de 10 cm de ancho. Las gimnastas han de realizar sobre este aparato, una serie gimnástica (saltos gimnásticos), una serie acrobática (elementos de dificultad), una serie mixta (un elemento acrobático y uno gimnástico), un giro de 360 grados y un elemento estático con mínimo de dos segundos de duración, y por último una salida. Dependiendo de la entrada que hagan al aparato pueden usar trampolín. El ejercicio se ha de realizar sin interrupciones, tiene que haber un encadenamiento armonioso entre la serie de elementos, y también diferentes ritmos. Se han de realizar a lo largo de toda la viga. Si la gimnasta cae de la barra, tiene 10 segundos para volver a subir y continuar con el ejercicio.(Jiménez, 2002)

Suelo.

El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área entera del suelo. La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica. La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los

saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música. El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.

Salto de caballo

El salto practicado en este aparato (caballo, caballete o potro) es uno de los que requiere un poco más de esfuerzo. Los diferentes saltos de esta modalidad en la categoría femenina están agrupados en cuatro tipos, definiendo cada uno las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio. Desde el inicio de la carrera hasta que los pies recepciones, la gimnasta debe estar totalmente concentrada. Dependiendo del salto que la gimnasta decida realizar, este debe cumplir con las exigencias del código de puntuación vigente. Un buen salto comienza con una carrera fuerte o acelerada; la gimnasta despegas del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con mucha rapidez durante el primer vuelo (desde el trampolín hasta contactar con el caballo). El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Hay que observar la altura y la distancia logradas, así como el número de mortales y giros. Además, las gimnastas deben "clavar" sus estacionamientos, sin dar ningún paso de más. Normalmente, el número de mortales y giros realizados por la gimnasta conforman la dificultad del salto. La pista usada para tomar carrera hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo. El potro mide 120 centímetros de alto y tiene 35 centímetros de ancho por 160 centímetros de largo.(Le Boulch, 1997)

2.3.3 GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

En la gimnasia artística masculina, se exploran al máximo todas las posibilidades del cuerpo humano para obtener un momento artístico que conjugue a la vez en sus movimientos agilidad, fuerza, dinamismo y plasticidad.

En general, la competencia es evaluada por un cuerpo de jueces acreditado por la Federación Internacional de Gimnasia que es la que se encarga de proporcionar el aval de los conocimientos del juez al cual le otorga un Carnet Internacional.

Generalmente actúa por prueba un juez árbitro y 4 jueces efectivo; para las pruebas de manos libres (ambas ramas) y viga de equilibrios, se cuenta con un juez auxiliar que lleva el control del tiempo; el salto de caballo a lo largo, se tiene también un juez auxiliar que certifica la zona de apoyo al ejecutar el salto.

El sistema de calificación está basado en que el gimnasta al iniciar su ejercicio tiene como calificación base 10 puntos (calificación máxima), las faltas técnicas de ejecución o de combinación implicarán deducciones ya sea en décimas de punto o puntos completos según sea la gravedad de la falta.

La gimnasia artística, tiene diferentes eventos. Los eventos correspondientes a los gimnastas masculinos son:

Ejercicio de Piso o Suelo

Durante un ejercicio de piso o suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta.

El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del piso) llevadas a cabo en diferentes direcciones.

Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una creciente dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.

Anillos o Anillas

El ejercicio de anillos o anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.

Ejemplos de estos elementos de fuerza son el cristo, la cruz invertida o la plancha.

El Cristo se realiza con el cuerpo recto, perpendicular al suelo y los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo, mientras que una cruz

invertida es una posición invertida de parada de manos con los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo.

Una plancha es una posición rígida del cuerpo, paralela al suelo y por encima de los anillos.

Los anillos deben permanecer quietos durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones. (Ortega, 1997)

Los anillos son el aparato menos estable de la categoría masculina.

Permanecer quieto en las distintas posiciones es primordial y sólo aquellos con el mayor dominio del evento mostrarán una extraordinaria habilidad en realizar todos los elementos del ejercicio con absoluta precisión.

Los anillos deben permanecer bajo absoluto control al final de cada elemento. El cuerpo no debe aflojarse ni girar y los brazos no deben vacilar ni temblar.

El gimnasta debe realizar el cristo o la plancha de forma rápida, pararse seguro durante dos claros segundos y luego proceder tranquilamente con la siguiente parte.

Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto.

Barra fija

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas.

Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra).

El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.

El mejor ejemplo de rutina poseerá varias sueltas.

Los gimnastas reciben puntos de bonificación por enlazar elementos de alta dificultad durante el ejercicio.

Barras paralelas

Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo.

Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios.

Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras.

El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Aunque no es necesario, algunos de los mejores gimnastas se mueven por fuera de las dos líneas que forman las barras, llevando a cabo paradas de manos en solo una barra.

Cuando son bien ejecutados, estos movimientos conforman una buena rutina.

Los elementos más difíciles requieren que el gimnasta pierda de vista las barras por momentos, como sucede en los mortales hacia adelante y hacia atrás.

Caballo con arzones o arcos

El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del caballo o potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras.

Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos.

El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en categoría masculina, el caballo o potro con arzones es también el más sutil.

Cada movimiento está definido por unos complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo.

La dificultad radica en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son predominantemente llevados a cabo de forma circular en un plano horizontal. Segundo, el gimnasta hace la mayoría de cada rutina apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

Salto de caballo

Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto. (Picq, 1977)

El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto.

Durante el primer vuelo, desde el trampolín hasta el caballo, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el caballo o potro.

Durante el segundo vuelo, desde el caballo hasta el piso, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del caballo y volar dos metros y medio a partir del caballo antes de contactar con la colchoneta.

El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el caballo.

La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.

CAPITULO III

3.1. PARADA DE MANOS

3.1.2. Descripción

La parada de manos es la destreza más importante en gimnasia artística y esencial para casi todas las técnicas sub-secuentes (y no solo para técnicas de suelo). La parada de manos da un sentido de equilibrio y una postura totalmente extendida, este elemento técnico se encuentra dentro de las exigencias técnicas, partes de valor en cada uno de los aparatos, así como en los requisitos de composición, en las rutinas tanto de la rama masculina como en la femenina. (Gutierrez, 1991)

Al ser un elemento básico en la gimnasia artística y en especial en las posturas de equilibrio, es la vertical de manos (parada de manos), este consiste en el apoyo vertical del cuerpo sobre las manos.

La habilidad para equilibrarse en parada de manos será posteriormente de gran utilidad para la realización de otros ejercicios, algunos de ellos con mayor grado de dificultad. Con la práctica de la parada de manos se estimulan las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad.

La dificultad en la enseñanza-aprendizaje del vertical de manos se basa en que al adoptarse una posición invertida y poco común en los gimnastas, cambia en éstos su perspectiva de equilibrio, orientación y ubicación.

Un gimnasta pasa durante su entrenamiento y/o competencia más del 70 % por esta posición por lo que será necesario exigir en todo momento una correcta ejecución de la misma.

La parada de manos, a pesar de la aparente ausencia de movimiento, no es un elemento pasivo de la acción deportiva. Requiere buena expresividad exterior, también una considerable tensión muscular o bien la capacidad de mantenerla de forma prolongada. (García, 2002)

De ahí que puedan distinguirse como mínimo cinco formas de actividad postural en la ejecución de la parada de manos en la gimnasia artística.

1. Expresividad postural, como índice de la técnica y estética de la ejecución del elemento estático. La tarea motora está relacionada con criterios estéticos.
2. Estabilidad postural, caracterizada por la capacidad de conservar la exigida situación estática del cuerpo en el espacio, la más cómoda o la que determinen las condiciones de ejecución de la acción.
3. Estabilidad estático-cinemática, que caracteriza la capacidad del gimnasta de conservar la estabilidad de la orientación espacial y la función de equilibrio ante las diversas interacciones externas.
4. Preparación postural, aquella posición del cuerpo que de mejor manera prepara el aparato locomotor para la ejecución del elemento fundamental de la acción motora.

5. Resistencia postural, que caracteriza la capacidad de conservar de forma prolongada la situación del cuerpo en la ejecución del ejercicio parada de manos en la gimnasia artística.

Todas las formas de actividad postural de la parada de manos vienen determinadas por la estabilidad estática y dinámica del cuerpo. La primera depende en gran medida de factores de carácter biomecánico (la altura de la ubicación del centro de gravedad del cuerpo y su lugar de proyección dentro de las fronteras del campo de equilibrio). La segunda depende sólo del grado de perfección de la práctica de conservación de la postura dada en la parada de manos en la gimnasia artística.

3.2. METODOLOGÍA.

El entrenador debe de estimar y evaluar los recursos físicos, técnico y metodológicos, esenciales para abordar la parada de manos, como elemento aislado, así como en enlaces cortos y combinaciones complejas.

Dentro de la metodología hay que tener en cuenta algunos pre-requisitos indispensables, como son: Perfecta postura de pie y en suspensión con el cuerpo alineado verticalmente y apoyo invertido de cabeza. (Contreras, 1998)

El gimnasta debe de hacer una representación mental y cenestésica de los principales momentos, fases y acciones típicas de la parada de manos.

Pasos a tener en cuenta en la enseñanza de la parada de manos:

1. Simular una posición de apoyo invertido correcta horizontal en el suelo.
2. El entrenador debe de pedir al gimnasta que bloquee la posición.
(Contracción muscular)
3. El entrenador levanta el cuerpo del gimnasta a la posición invertida contra una superficie vertical (sólo las manos quedan en contacto con el suelo)
4. Aprender diferentes formas de llegar a la parada de manos (impulso, empuje y elevación).
5. Reforzar perfeccionar la posición usando los siguientes procedimientos:
 - Gimnasta en apoyo invertido-el entrenador empuja hacia abajo mientras el gimnasta mantiene la posición con el cuerpo apretado (contraído).
 - Gimnasta en apoyo invertido-el entrenador balancea adelante atrás, mientras el gimnasta mantiene la posición del cuerpo apretado.
 - Para llegar a la posición de parada de manos el gimnasta debe utilizar elementos dinámicos simples como salto a parada de manos, rol a parada de manos, inversión lateral a parada de manos, puente a parada de manos, etc.

El gimnasta debe de mostrar la exactitud de las posiciones, figuras, acciones motrices, típicas o incluidas en los mecanismos motrices.

Ayuda del entrenador, foso de espuma, cinturones de seguridad, superficies elásticas y otros dispositivos), el gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típico usando no más de dos procedimientos de ayuda especificados.

El gimnasta debe de demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos sin usar ninguno de los procedimientos de ayuda especificados, seguros pero inconsistentes. (Castañer, 1991)

El gimnasta puede realizar la parada de manos, sin mayores penalizaciones, seguro y consistente, pero sin ningún enlace o combinación antes o después.

Errores típicos que hay que evitar:

- a. Cualquier desviación grande de las articulaciones con respecto a la línea vertical.
- b. Falta de de una adecuada solidez del cuerpo o segmentos: Cuerpo muy relajado; la posición se mantiene por fuerza; correcciones con articulaciones incorrectas; demasiada distancia entre las manos; cabeza en posición incómoda (cualquier dirección); los pies y/o miembros inferiores separados (en cualquier ángulo o plano)

3.2.1. MECÁNICA

En la realización de la parada de manos y las técnicas subsecuentes, ocurren ciertas acciones mecánicas que el entrenador debe conocer con objeto de identificar:

Los segmentos corporales que intervienen predominantemente.

Los momentos precisos en los cuales se deben realizar las acciones musculares necesarias para la realización del ejercicio. (Pieron, 1986)

Las características del aparato que facilitan la realización del ejercicio

De esta forma, será más fácil para el entrenador, seleccionar los ejercicios de carácter metodológico y de preparación física útiles para cada elemento.

Principales aspectos mecánicos que el entrenador debe conocer:

1. LA FUERZA DE GRAVEDAD

Durante los ejercicios alrededor de la barra, la fuerza de gravedad actuará a favor del movimiento durante el descenso del cuerpo y en contra del movimiento durante el ascenso del cuerpo y final del movimiento. Es por eso que el gimnasta debe realizar ciertas acciones corporales que aprovechen al máximo la fuerza de gravedad durante la primera parte de la rotación y que minimicen los efectos de la misma al final del movimiento.

Entre más lejano se encuentre el centro de masa del eje de rotación, mayor acción tendrá la fuerza de gravedad, entre más cercano se encuentre el centro de masa del eje de rotación, menor será la acción de la fuerza de gravedad.

2. VELOCIDAD ANGULAR

Se habla de velocidad angular para referirse a la velocidad de un objeto que gira alrededor de un eje de rotación fijo. Esta velocidad se incrementa cuando el centro de masa se acerca al eje de rotación y disminuye cuando el centro de masa se aleja del eje de rotación. Esto ocurre tanto en las rotaciones alrededor de un eje externo (Barra), como alrededor de un eje interno (en cualquiera de los ejes corporales).

3. CAPACIDAD ELÁSTICA DE LA BARRA

Actualmente los materiales con los que están fabricadas las barras ofrecen a estas cierta elasticidad. Esto permite que una barra pueda ser deformada y tiene la capacidad de recuperar su forma original. Si el gimnasta sabe en qué momento y en qué dirección deformar la barra, la respuesta que ésta ejerza podrá ayudar a realizar el ejercicio con mayor efectividad. La respuesta de la barra siempre será de igual magnitud y en sentido contrario a la primera acción ejercida sobre ella (3ª Ley de Newton). Por ejemplo, si la intención del gimnasta es terminar un elemento en el apoyo invertido la acción de llevar la barra en sentido vertical hacia abajo conllevará una respuesta por parte de la barra en dirección vertical hacia arriba lo cual favorecerá la realización del elemento en cuestión. (Pereda, 1986)

Definiciones:

Elasticidad.- Propiedad de un material que le hace recuperar su tamaño y forma original después de ser comprimido o estirado por una fuerza externa.

Tercera Ley de Newton.- Cuando un objeto ejerce una fuerza sobre otro, este otro objeto ejerce una fuerza sobre el primero. Esta fuerza tiene la misma magnitud y ocurre en sentido contrario.

3.2.2. MEDIOS AUXILIARES.

Entre los medios auxiliares tenemos:

Espalderas.

Colchones de diferentes alturas.

Cinturones de seguridad.

Planos inclinados de diferentes alturas.

Barras pequeñas, medianas y oficiales.

Viga de equilibrio, pequeña, mediana y oficial.

Foso de espuma.

Superficies elásticas.

(Kovaci, 1982), (Vladimir, 1996)

4.1. EL EQUILIBRIO

4.1.2. Definición de equilibrio corporal

El equilibrio es un sentido más que una cualidad (Vinuesa y Coll, 1986). Como sentido, nos informa de la situación espacial de nuestro cuerpo (información vestibular, visual y kinestésica), y como cualidad física coordinativa, influye en la coordinación y en cualquier acto motor, así, para que se manifieste un gesto coordinado se necesita equilibrio, y para equilibrarse, toda la musculatura debe actuar coordinadamente (relación recíproca entre coordinación y equilibrio). Cuando movemos una parte del cuerpo, se sucede otro movimiento compensatorio e inconsciente con la finalidad de mantener la estabilidad, de esta manera, podemos definir el equilibrio desde un punto de vista físico como el estado en el que se encuentra un cuerpo cuando el sumatorio de todas las fuerzas que actúan sobre él es igual a cero. Aunque este estado mecánico nunca tiene lugar en el cuerpo humano, ya que estamos en continuo movimiento, como ya apuntamos anteriormente. Por este motivo, es más correcto hablar de estabilidad (Llaudes 1995) o equilibración (Carl 1991). A continuación, mostramos las principales definiciones de equilibrio. Mosston habla de la capacidad de sostener cualquier parte del cuerpo contra la ley de la gravedad, en los mismos términos se expresa Lawther al definir el equilibrio como el *ajuste del control del cuerpo respecto a la fuerza de la gravedad*. Mientras que Carl ofrece una definición más completa y lo define como la capacidad de la

persona de mantener su propio cuerpo u otro, en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios, es decir, el cuerpo se encuentra en una permanente situación de equilibración.

4.1.3. CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE ESTABILIDAD.

Equilibrio Estable: exige una gran fuerza perturbadora para modificar su estado (posiciones fundamentales con el centro de gravedad bajo)

Equilibrio Inestable: basta una pequeña fuerza perturbadora para modificar su estado (deportes gimnásticos) (Rieder, 1983)

Equilibrio Indiferente: al aplicar cualquier fuerza el cuerpo se desplaza, pero conserva la distancia entre el centro de gravedad y la base de sustentación (niño subido a una bicicleta que es empujado)

Equilibrio Hiperestable: al aplicar una fuerza de gran magnitud no se pierde el equilibrio, al estar el centro de gravedad debajo de la base de sustentación (ejercicios en suspensión sobre una escalera horizontal)

4.1.4. CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL GRADO DE DINAMISMO

Equilibrio Estático: capacidad de mantener una postura adecuada sin desplazarse, realizando movimientos compensatorios para mantener el equilibrio.

Equilibrio Dinámico: capacidad de mantener una postura adecuada cuando se está en desplazamiento (remo, carrera,...)

Equilibrio de Transición: cuando se pasa de una postura estática a una dinámica o viceversa (equilibrio postmovimiento)

Equilibrio en Suspensión: capacidad de mantener en el aire el cuerpo en posición estable, equilibrándonos antes de caer.

En un mismo orden de cosas, debemos tener en cuenta cómo afectan los siguientes factores al equilibrio, con el objetivo de poderlos manipular para realizar propuestas didácticas que contribuyan a la mejora de la equilibración.

4.2. FACTORES FÍSICOS O MECÁNICOS

1. Dimensión de la Base de sustentación (B.s.); si esta aumenta, también la estabilidad.
2. Movilidad de la B.s.; si esta aumenta, la estabilidad disminuye.
3. Inclinación de la B.s.; si esta aumenta, la estabilidad disminuye.
4. Altura de la B.s.; a mayor altura, más trabajo cuesta mantener la estabilidad: cauda psicológica que afecta al equilibrio (miedo)
5. Altura del Centro de Gravedad.; si este está alto, la estabilidad disminuye.
6. Proyección del C.G. sobre la B.s.; cuanto más centrado esté, más estabilidad.
7. Masa o peso corporal; un sujeto pesado mantiene el equilibrio más fácilmente, pero una vez que lo pierde le cuesta más recuperarlo.

4.2.1. FACTORES SENSORIALES

1. Órganos de la Visión: facilitan el equilibrio al mantener un punto fijo de referencia (barra de equilibrio)
2. Órganos Propioceptivos: nos informan sobre aspectos internos del cuerpo en relación al movimiento:
 - 2.1. Órganos kinestésicos: son mecano receptores que se estimulan ante la presión o el estiramiento, y se encuentran en los músculos (husos neuromusculares), las articulaciones (receptores de Ruffini, corpúsculos de Paccini), y en los tendones (órgano tendinoso de Golgi).
 - 2.2. Órganos del oído: nos informan sobre los movimientos de la cabeza. El aparato vestibular constituye el aparato de orientación estática (laberinto, utrículo, sáculo), y los canales semicirculares el aparato de orientación dinámica. (Ukran.M.L, 1987)

4.2.2. FACTORES NEUROMUSCULARES O COORDINATIVOS

Capacidad de realizar las contracciones musculares precisa para equilibrarnos, es decir, hacemos referencia al carácter coordinativo del equilibrio (coordinación inter e intramuscular).

4.2.3. FACTORES PSICOLÓGICOS.

La seguridad en sí mismo y el miedo vienen a mediatizar la capacidad de equilibrio.

En cuanto a los métodos y sistemas para su desarrollo partimos de la premisa de que el equilibrio *no es una función innata*, por lo que requiere una maduración progresiva. De esta manera, hasta que

finaliza la mielinización, contamos con la maleabilidad del S.N. para mejorar el equilibrio, y esta etapa comprende desde los 5 hasta los 12 años. También, resulta interesante conocer aquellas tareas que ponen en juego los factores de equilibrio, apoyándonos en la clasificación del equilibrio en base al grado de dinamismo, y en el uso de objetos. En el diseño de actividades para el desarrollo del equilibrio Estático, vamos a manipular variables relacionadas con la *B.s.* y *el C.G.*, es decir, puntos de apoyo, superficies de apoyo e inestables, posiciones corporales, canales de información (ojos abiertos / cerrados, pies descalzos). Para el equilibrio Dinámico se manipularan variables, principalmente, que tengan presente los tipos de desplazamientos y de saltos (número de apoyos, tipo de superficie, empleo de materiales,...). Las actividades de equilibrio Post-Movimiento requieren una modificación en los parámetros que regulan el equilibrio en situaciones dinámicas y estáticas y que contribuyen a la mejora en el control postural y la velocidad de reacción (correr y detenerse a una señal). Por último, las actividades de equilibrio portando objetos requieren ajustes coordinativos y equilibratorios para mantener la posición del objeto, es decir, no desarrollan un verdadero equilibrio corporal (caminar portando un balón, etc.). (Gaverdovkly, 1994)

CAPITULO V

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La investigación es de tipo correlacional, donde se investiga que tipo de relación que tiene el equilibrio en la parada de manos.

Por ello al realizarlo con los deportistas de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí, con un universo de 60 gimnastas distribuidos en 22 hombres y 38 mujeres, que según edades, están de 15 a 18 años 10 deportistas, de 12 a 14 años de 22 deportistas y de 6 a 11 años de 28 deportistas dando un total de la muestra de 60 gimnastas.

Para la concreción de este proyecto se siguió la metodología siguiente:

- a. Se realizó una investigación diagnóstica inicial en la Escuela de Formación de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva de Manabí a fin de determinar la problemática objeto de investigación.
- b. Se determinó la problemática.
- c. Formulación del problema

Considerando los elementos iniciales del diagnóstico se determinó que la presente investigación es de carácter CORRELACIONAL.

5.2. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó los siguientes métodos

5.2.2. MÉTODO

a.- MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO:

Es el que va de lo general a lo particular que permite; este método será utilizado para la recolección de la información de la población, objeto de la investigación, receptando la información de actividades tan particulares como realizar actividades solos hasta actividades generales como eventos masivos y de complejidad como los deportes.

Conviene exponer de antemano los principios, nociones, definiciones de palabras y de cosas, que sean necesarias y convenientes para esclarecer la cuestión y facilitar su conocimiento.

En cualquiera ciencia o tratado se deben exponer las verdades y cuestiones más generales, antes de descender a las particulares y concretas. La razón de estas dos reglas se halla en la naturaleza misma del método sintético, al cual pertenece, según queda indicado, descender de lo universal a lo particular.

b.- MÉTODO INDUCTIVO –DEDUCTIVO:

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta; mediante este se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace

de juicios, será utilizado para determinar las conclusiones y recomendaciones producto del proceso investigativo

c.- HIPOTÉTICO DEDUCTIVO:

Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos.

Es la vía primera de inferencias lógico deductivo para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente.

5.2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En el presente trabajo el instrumento empleado es el test pedagógico, avalados por la Federación Internacional de Gimnasia, (FIG).

5.2.2.1. TEST PEDAGÓGICO:

En el ámbito del deporte y de la educación física, son utilizado los denominados test para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posible deficiencias en la planificación.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales en el deporte, se hace imprescindible acciones de control y valorar la

información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del deportista durante el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a, la preparación física, técnico táctica, teoría, entre otras. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los tests pedagógicos, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las decisiones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación.

Desarrollo

El vocablo test traducido del inglés significa (prueba, investigación). Actualmente presenta el siguiente significado así como clasificación, dado por **Matveev**(1965).

“Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“.

Desde el punto de vista metodológico, los tests pedagógicos se clasifican en:

Teóricos

Encaminados a evaluar el nivel de conocimiento del contenido del deporte practicado con énfasis en el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos, tácticos, así como el nivel de maestría según el nivel deportivo etc.

Prácticos

Encaminados a evaluar el nivel alcanzado en las acciones motrices tanto en las acciones técnico-tácticas como de rendimiento general.

La ubicación de los tests pedagógicos en el plan de entrenamiento es un aspecto de gran importancia, el cual debe conocer y manejar con facilidad el entrenador o pedagogo.

Se recomienda una batería de pruebas al inicio y al final de cada fase. Esta debe estar acompañada de tests que recojan las siguientes informaciones: aspectos médicos, psicológicos, físicos, técnicos, tácticos, teóricos.

Durante los diferentes mesociclos, microciclos, debemos de intercalar diferentes tests para evaluar el desarrollo según los objetivos de cada ciclo que permita de forma correctiva y oportuna realizar cambios necesarios, estos permitirán evaluar desde el estado inicial hasta las transformaciones urgentes provocadas por la carga por su acumulación permitiendo hacer posibles pronósticos de un resultado.

5.2.2.1.1 TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS.

En este test pedagógico, se medirá la mantención de la parada de manos, en segundos y su escala evaluativa, dependerá de la categoría por edad en que se encuentren los gimnastas.

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE 6,7 y 8 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 1: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 6,7 y años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	TIEMPO EN SEGUNDOS
5.00	EXCELENTE	≥ 18.00
4.00	MUY BUENO	< 18.00 ó $= 14.00$
3.00	BUENO	< 14.00 ó $= 12.00$
2.00	REGULAR	< 12.00 ó $= 9.00$
1.00	MALO	< 9.00 ó $= 5.00$

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE 9 Y 10 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 2: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 9 y 10 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	MASCULINO TIEMPO EN SEGUNDOS	FEMENINO TIEMPO EN SEGUNDOS
5.00	EXCELENTE	≥ 20.00	≥ 25.00
4.00	MUY BUENO	< 20.00 ó $= 18.00$	< 25.00 ó $= 20.00$
3.00	BUENO	< 18.00 ó $= 16.00$	< 20.00 ó $= 18.00$
2.00	REGULAR	< 16.00 ó $= 14.00$	< 18.00 ó $= 16.00$
1.00	MALO	< 14.00 ó $= 10.00$	< 16.00 ó $= 12.00$

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE 11 Y 12 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 3: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 11 y 12 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	MASCULINO TIEMPO EN SEGUNDOS	FEMENINO TIEMPO EN SEGUNDOS
5.00	EXCELENTE	≥ 25.00	≥ 30.00
4.00	MUY BUENO	< 25.00 ó = 20.00	< 30.00 ó = 25.00
3.00	BUENO	< 20.00 ó = 18.00	< 25.00 ó = 20.00
2.00	REGULAR	< 18.00 ó = 16.00	< 20.00 ó = 18.00
1.00	MALO	< 16.00 ó = 12.00	< 18.00 ó = 14.00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE 13-15 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 4: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 13 y 15 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	MASCULINO TIEMPO EN SEGUNDOS	FEMENINO TIEMPO EN SEGUNDOS
5.00	EXCELENTE	≥ 30.00	≥ 35.00
4.00	MUY BUENO	< 30.00 ó = 25.00	< 35.00 ó = 30.00
3.00	BUENO	< 25.00 ó = 20.00	< 30.00 ó = 25.00
2.00	REGULAR	< 20.00 ó = 18.00	< 25.00 ó = 20.00
1.00	MALO	< 18.00 ó = 14.00	< 20.00 ó = 15.00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE + 16 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 5: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos +16 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	MASCULINO TIEMPO EN SEGUNDOS	FEMENINO TIEMPO EN SEGUNDOS
5.00	EXCELENTE	≥ 35.00	≥ 40.00
4.00	MUY BUENO	< 35.00 ó = 30.00	< 40.00 ó = 33.00
3.00	BUENO	< 30.00 ó = 25.00	< 33.00 ó = 28.00
2.00	REGULAR	< 25.00 ó = 20.00	< 28.00 ó = 23.00
1.00	MALO	< 20.00 ó = 15.00	< 23.00 ó = 17.00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

5.2.2.1.2 TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO.

Estos test pedagógicos del equilibrio, tiene el objetivo de medir la ejecución en sí de la parada de manos, y la escala evaluativa dependerá de la categoría según la edad de los gimnastas.

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 6,7 y
8 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 6: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 6,7 y 8 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,50
4.00	MUY BUENO	< 0,50-1,00
3.00	BUENO	< 1,00-1,50
2.00	REGULAR	<1,50-2,00
1.00	MALO	<2,00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 9 Y

10 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 7: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 9 y 10 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,40
4.00	MUY BUENO	> 0,40-0,80
3.00	BUENO	> 0,80-1,20
2.00	REGULAR	> 1,20-1,60
1.00	MALO	>1,60

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 11 Y

12 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 8: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 11, 12 y 8 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,30
4.00	MUY BUENO	> 0,30-0,60
3.00	BUENO	> 0,60-0,90
2.00	REGULAR	> 0,90-1,20
1.00	MALO	>1,20

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 13 Y

15 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 9: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 13 y 15 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,20
4.00	MUY BUENO	> 0,20-0,40
3.00	BUENO	> 0,40-0,60
2.00	REGULAR	> 0,60-0,80
1.00	MALO	>0,80

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE + 16
AÑOS DE EDAD.**

Tabla N° 10: Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio +16 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,10
4.00	MUY BUENO	0,20
3.00	BUENO	0,30
2.00	REGULAR	0,40
1.00	MALO	+0,50

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

5.2.3. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Organización: La organización estará dada considerando los resultados obtenidos del test pedagógico en la mantención de la parada de manos y el equilibrio por las penalidades presente en la ejecución de la parada de manos.

Tabulación: Se lo realiza utilizando matrices que permitan obtener datos numéricos y porcentuales, de donde en primera instancia, se obtuvo la muestra a trabajar con un grado de seguridad del 95% dando el siguiente numérico:

Análisis de la información: Para el análisis de la información se utiliza gráficos de Excel que permite exponer de manera gráfica los resultados obtenidos en la investigación utilizando la estadística descriptiva con porcentajes y promedios mediante el software SPSS-

El análisis de la información en virtud de que las decisiones y soluciones a los problemas son globales y no grupales, se ha realizado para toda la población, ya que creemos que la solución debe ser implantada en toda la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí, a fin de que desde los primeros niveles los gimnastas vayan entrando en la cultura de correcciones de postura en la parada de manos y esto se reflejara en el equilibrio de dicho elemento técnico; y a los entrenadores le den la importancia primordial dentro de sus planificaciones, para mejorar puntuaciones en las diferentes competencias nacionales.

5.2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Esta investigación estará basada en la totalidad de los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí. Se trabajará con toda la población.

Tabla N° 11: Población

POBLACIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
GIMNASTAS DE 6-7-8 AÑOS	08	12	20
GIMNASTAS DE 9-10 AÑOS	05	09	14
GIMNASTAS DE 11-12 AÑOS	06	06	12
GIMNASTAS DE 13-15 AÑOS	04	05	09
GIMNASTAS DE + DE 16 AÑOS	02	03	05
SUBTOTAL	25	35	
		TOTAL	60

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

CAPITULO VI

6. PRUEBAS DE HIPÓTESIS

6.1. Presentación gráfica de resultados de los test pedagógicos de la parada de manos.

TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA GIMNASTAS DE 6,7 y 8 AÑOS DE EDAD.

Tabla N° 12: Mantener la parada de manos ≥ 18.00 segundos

PUNTOS	DE 20 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	0	≥ 18.00 segundos	EXCELENTE	0,00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa.

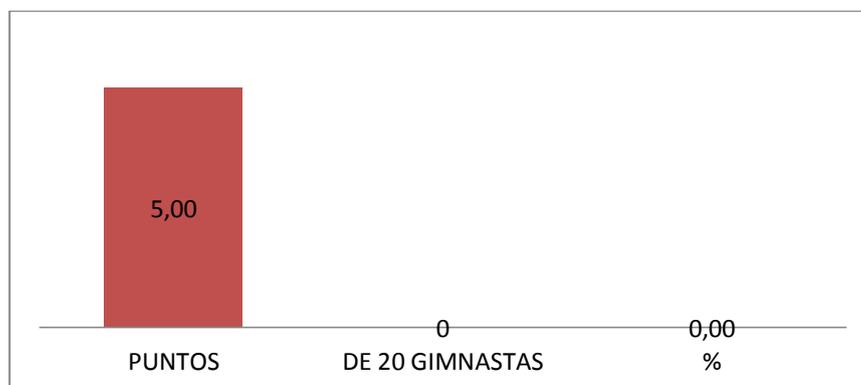


GRAFICO N° 1: Mantener la parada de manos ≥ 18.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 100% de los gimnastas entre 6 a 8 años de edad, no pudieron realizar la prueba de parada de manos con el máximo de puntos, ya que no consiguieron mantener en esta posición un tiempo igual o mayor a 18,00 segundos, teniendo una efectividad del 0,00%.

Tabla N° 13: Mantener la parada de manos < 18.00 ó = 14.00 segundos

PUNTOS	DE 20 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	1	< 18.00 ó = 14.00	MUY BUENO	5,00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

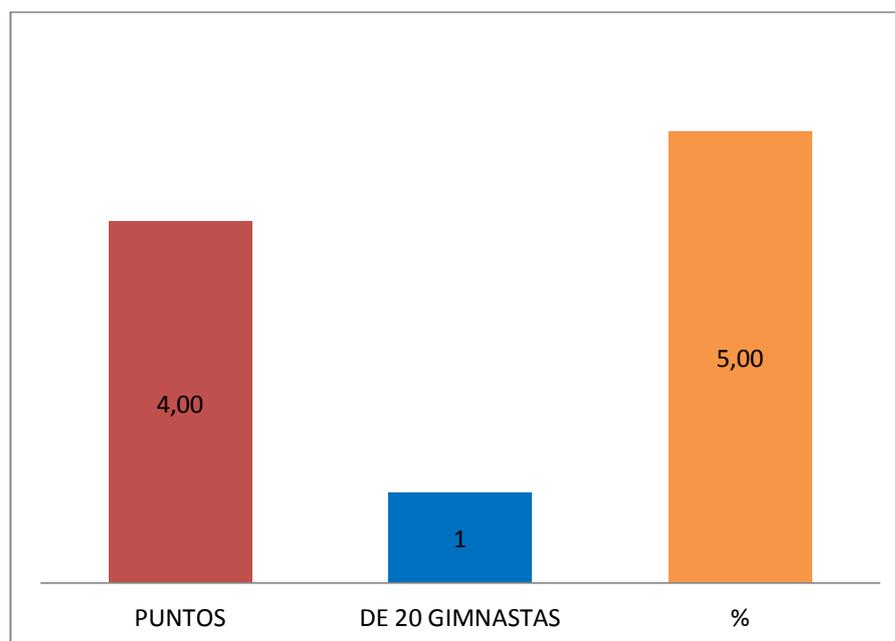


GRAFICO N° 2: Mantener la parada de manos < 18.00 ó = 14.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Solo 1 gimnasta pudo lograr 4,00 puntos, equivalente a muy bueno, lo que representa el 5% de la población de este grupo de deportistas que están entre 6 y 8 años de edad, en la prueba de parada de manos con un tiempo que oscila entre < 18.00 ó = 14.00 segundos.

Tabla Nº 14: Mantener la parada de manos < 14.00 ó = 12.00 segundos

PUNTOS	DE 20 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	3	< 14.00 ó = 12.00	BUENO	15,00

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

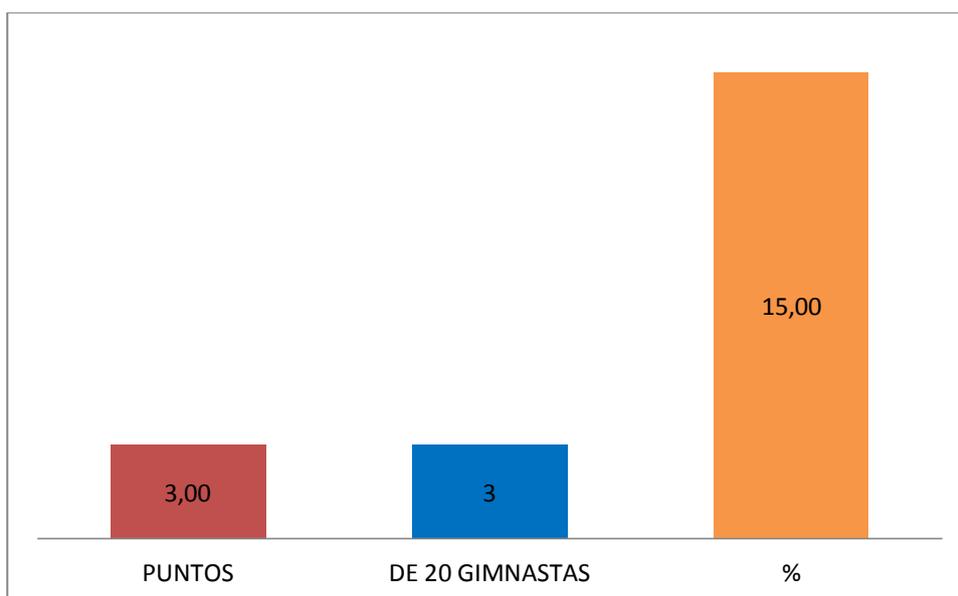


GRAFICO Nº 3: Mantener la parada de manos < 14.00 ó = 12.00 segundos

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

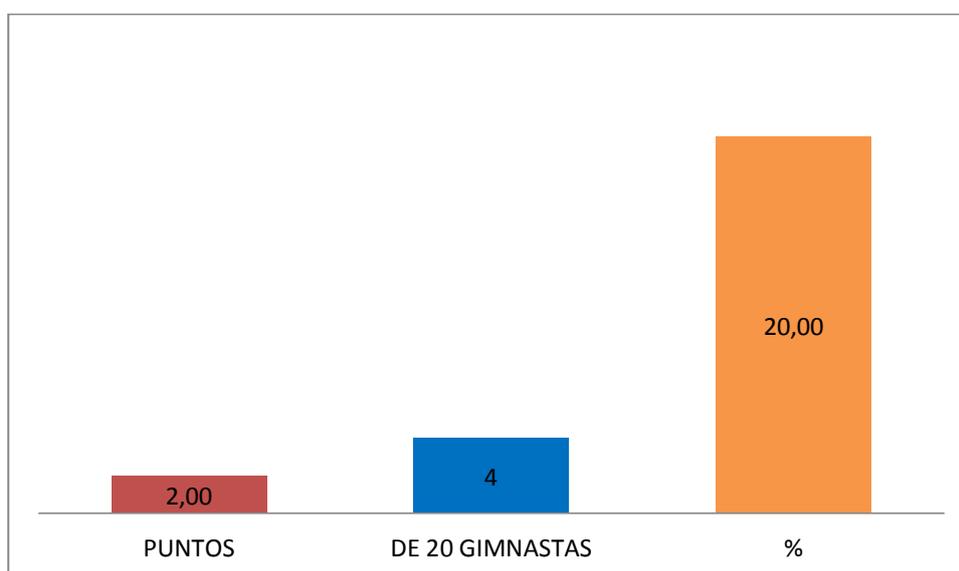
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Tres gimnastas lograron mantener la parada de manos en un tiempo de < 14.00 ó = 12.00 segundos, equivalente a 3,00 puntos y con una evaluación cualitativa a bueno, lo que representa el 15%de la población de este grupo de deportistas que están entre 6 y 8 años de edad.

Tabla Nº 15: Mantener la parada de manos < 12.00 ó = 9.00 segundos

PUNTOS	DE 20 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	4	< 12.00 ó = 9.00	REGULAR	20,00

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

**GRAFICO Nº 4:** Mantener la parada de manos < 12.00 ó = 9.00 segundos

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Cuatro gimnastas realizaron la parada de manos con un tiempo de < 12.00 ó = 9.00 segundos, con una valoración de regular, que equivale a 2,00 puntos, representando el 20%de la población de este grupo de deportistas que están entre 6 y 8 años de edad.

Tabla N° 16: Mantener la parada de manos < 9.00 ó = 5.00 segundos

PUNTOS	DE 20 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	10	< 9.00 ó = 5.00	MALO	50,00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

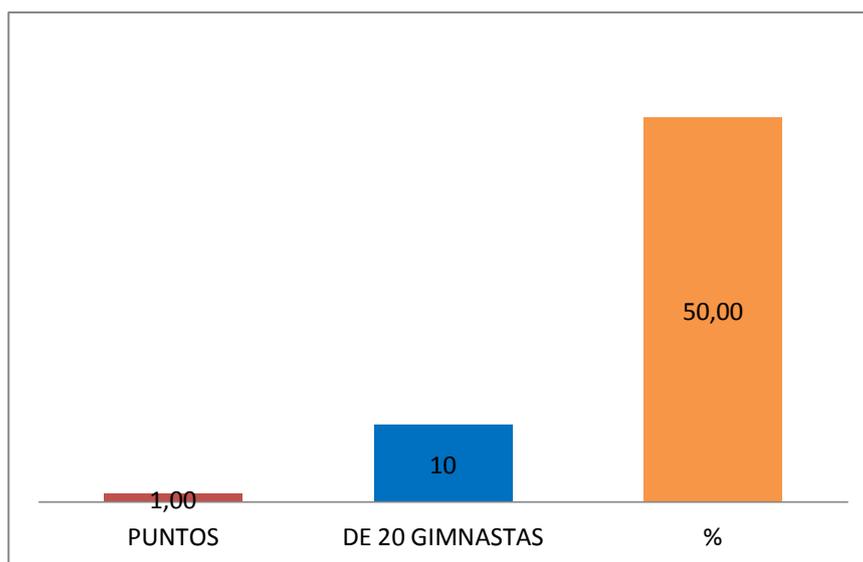


GRAFICO N° 5: Mantener la parada de manos < 9.00 ó = 5.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

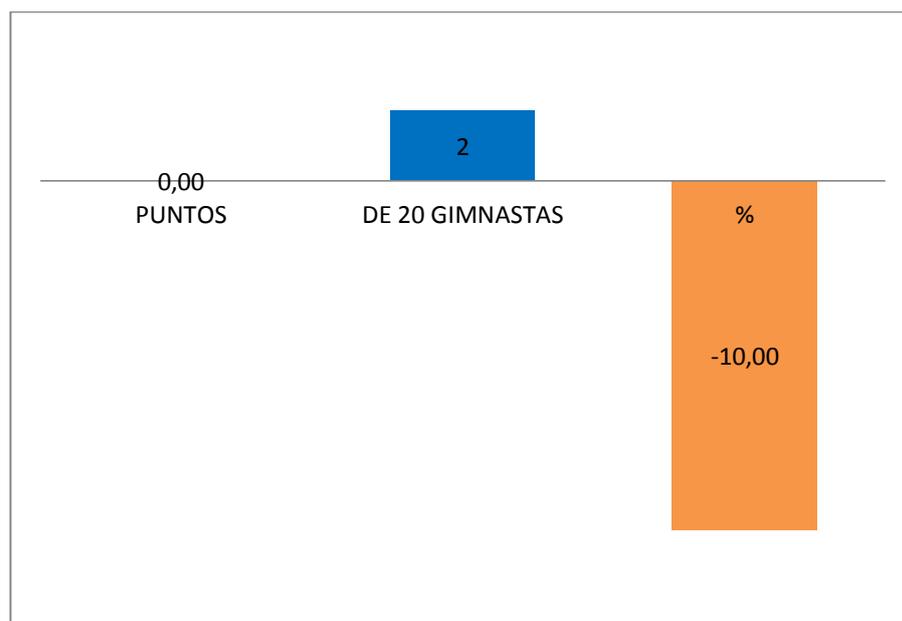
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 50% de los gimnastas fueron evaluados de malo al mantener la parada de manos en un tiempo de <9.00 ó =5.00 segundos, equivalente a 1,00 puntos.

Tabla N° 17: Gimnastas que no lograron pasar la prueba.

PUNTOS	DE 20 GIMNASTAS	TIEMPO	%
0	2	00	-10

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**GRAFICO N° 6:** Gimnastas que no lograron pasar la prueba.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

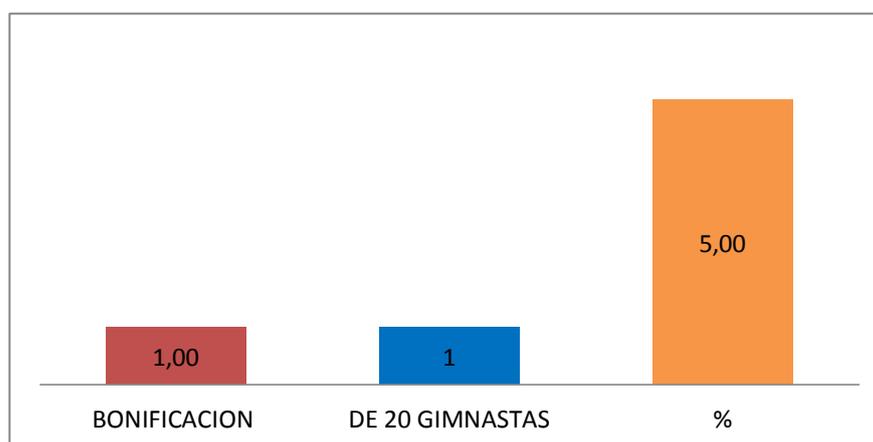
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 10% de los gimnastas no pudieron realizar la prueba de la parada de manos.

Tabla N° 18: Gimnastas con bonificación en la parada de manos.

BONIFICACIÓN	DE 20 GIMNASTAS	%
1.00	2	5

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**GRAFICO N° 7:** Gimnastas con bonificación en la parada de manos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 5% de los gimnastas lograron realizar la prueba de la parada de manos, con una bonificación de 1.00 punto.

TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA GIMNASTAS DE 9 Y 10 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 19: Mantener la parada de manos en la rama femenina \geq 25.00 segundos

PUNTOS	DE 09 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	0	\geq 25.00 segundos	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

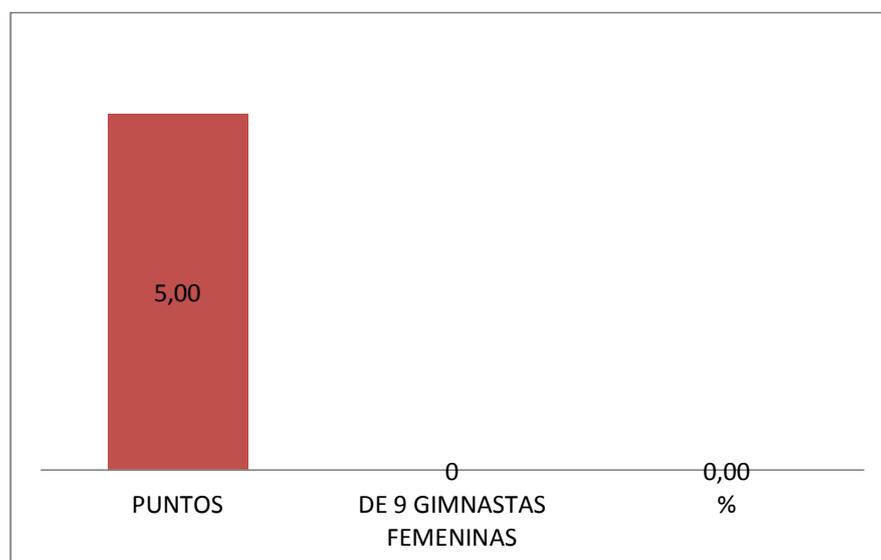


GRAFICO Nº 8: Mantener la parada de manos en la rama femenina \geq 25.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

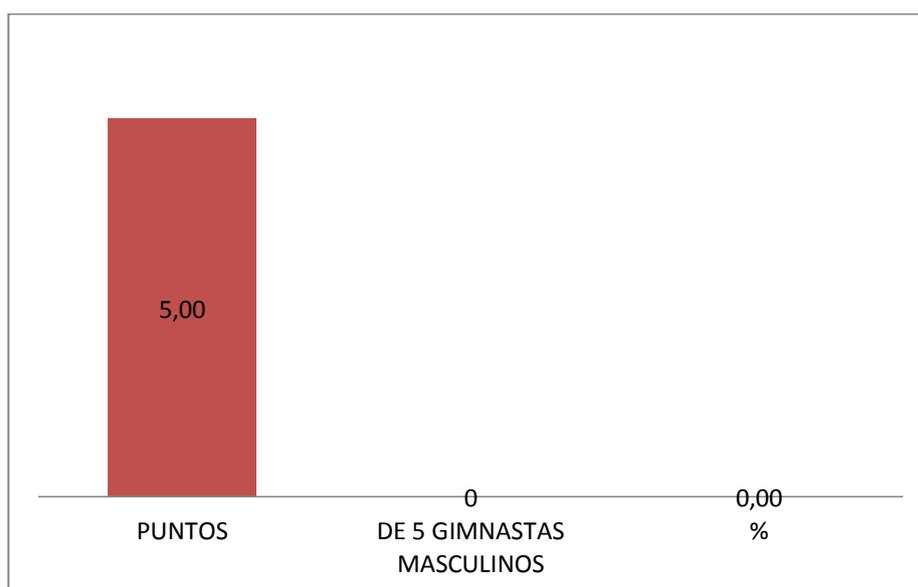
Ninguna gimnasta logro realizar la parada de manos en un tiempo de \geq 25.00 segundos, lo que equivalía a 5.00 puntos.

Tabla N° 20: Mantener la parada de manos en la rama masculina

PUNTOS	DE 5 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	0	≥ 20.00 segundos	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

**GRAFICO N° 9:** Mantener la parada de manos en la rama masculina

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los gimnastas no lograron realizar la parada de manos en un tiempo de

≥20.00 segundos, lo que equivalía a 5.00 puntos.

Tabla Nº 21: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos.

PUNTOS	DE 09 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	2	< 25.00 ó = 20.00	MUY BUENO	22

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

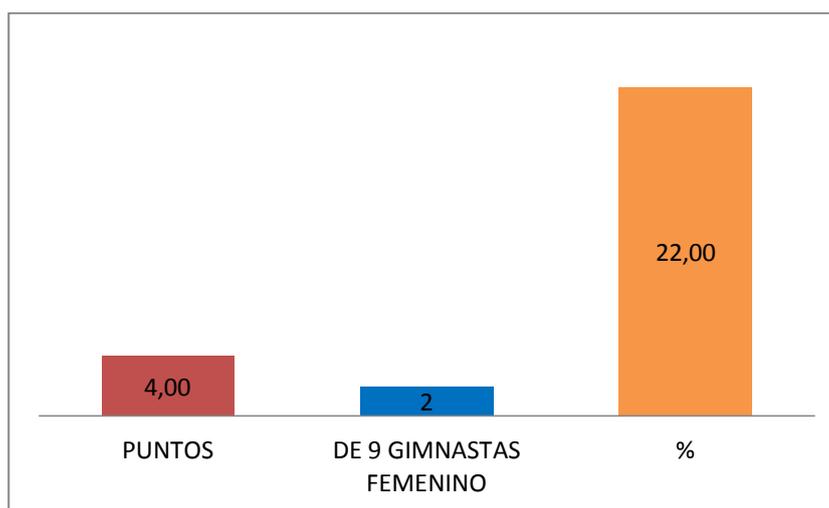


GRAFICO Nº 10: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Dos gimnastas lograron realizar la parada de manos en un tiempo de < 25.00 ó = 20.00 segundos, lo que equivale a 4.00 puntos con una valoración cualitativa de muy bueno y representa el 22% de la población.

Tabla Nº 22: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	0	<20.00 ó =18.00	MUY BUENO	0

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

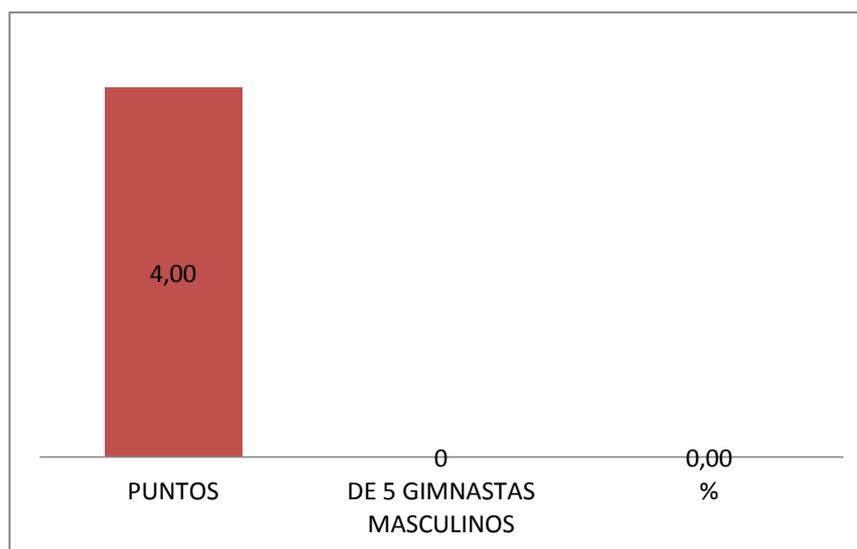


GRAFICO Nº 11: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ningún gimnasta logro realizar la parada de manos en un tiempo de <20.00 ó =18.00segundos, lo que equivalía a 4.00 puntos.

Tabla Nº 23: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.

PUNTOS	DE 09 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	1	<20.00 ó =18.00	BUENO	11,11

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

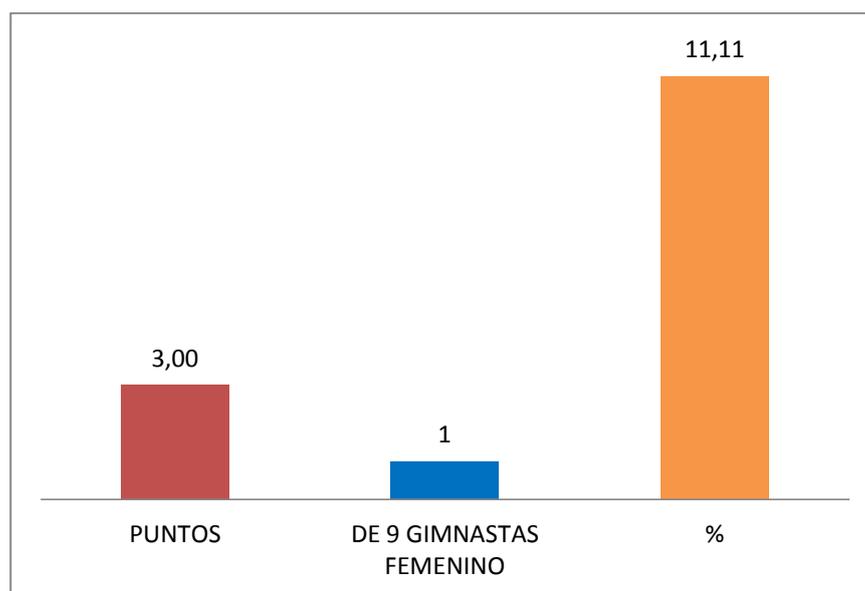


GRAFICO Nº 12: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 Segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Solo una gimnastas logró realizar la parada de manos en un tiempo de <20.00 ó =18.00segundos, lo que equivalía a 3.00 puntos y representa un 11,11 % de la población evaluada.

Tabla Nº 24: Mantener la parada de manos en la rama masculina <18.00 ó =16.00 Segundos.

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	2	<18.00 ó =16.00	BUENO	40

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

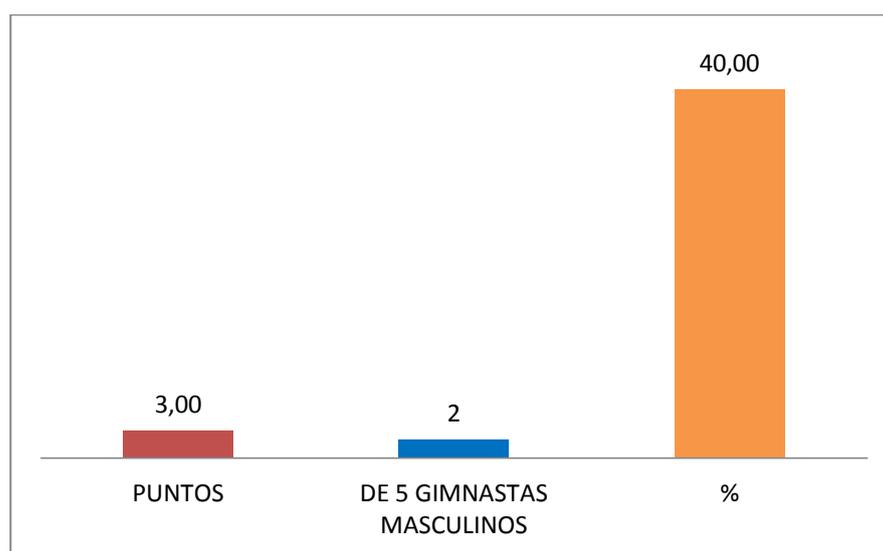


GRAFICO Nº 13: Mantener la parada de manos en la rama masculina <18.00 ó =16.00 Segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 40% de los gimnastas lograron realizar la parada de manos en un tiempo de <18.00 ó =16.00segundos, con una valoración de bueno.

Tabla Nº 25: Mantener la parada de manos en la rama femenina <18.00 ó =16.00 Segundos.

PUNTOS	DE 09 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	2	<18.00 ó =16.00	REGULAR	22,22

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

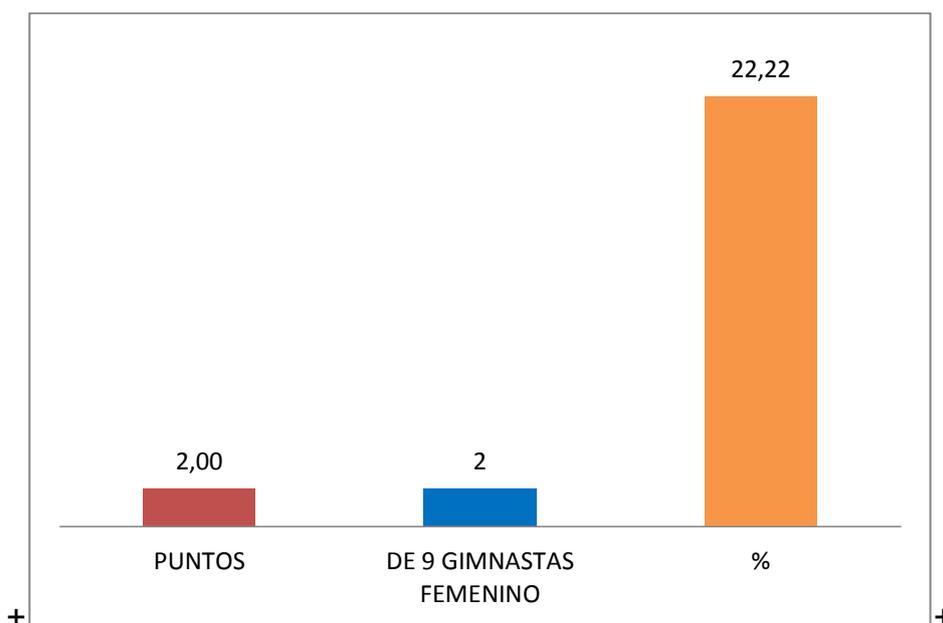


GRAFICO Nº 14: Mantener la parada de manos en la rama femenina <18.00 ó =16.00 Segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Dos gimnastas realizaron la parada de manos en un tiempo de <18.00 ó =16.00 segundos, obteniendo una evaluación de regular.

Tabla Nº 26: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 14.00 Segundos.

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	1	<16.00 ó =14.00	REGULAR	20

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

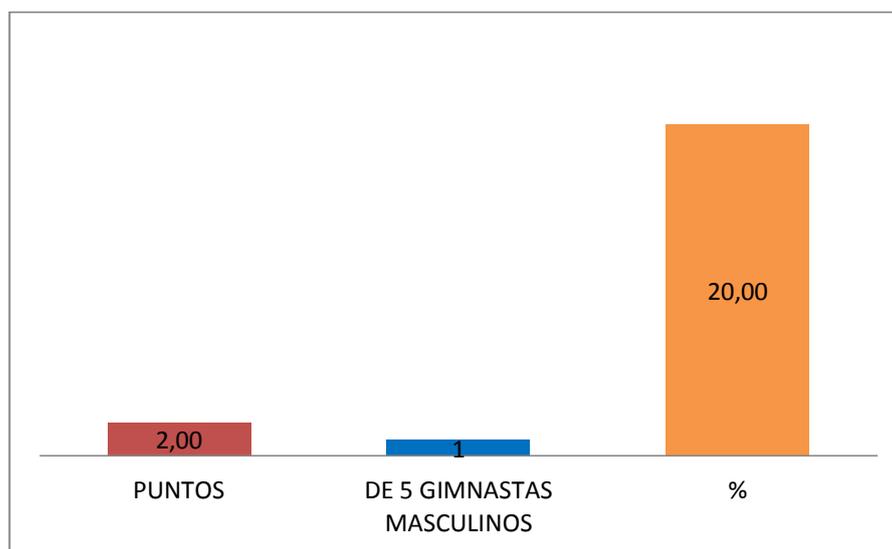


GRAFICO Nº 15: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 14.00 Segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con una valoración de regular realizo la prueba de mantenimiento de la parada de manos el 20% de la población evaluada.

Tabla Nº 27: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 16.00 ó = 12.00 Segundos.

PUNTOS	DE 09 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	4	<16.00 ó =12.00	MALO	44,44

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

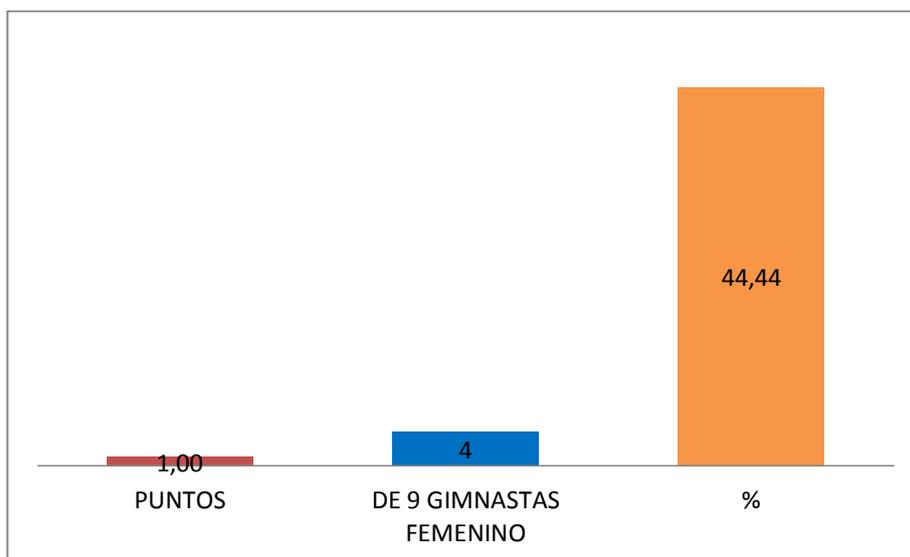


GRAFICO Nº 16: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 16.00 ó = 12.00 Segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 44,44 %, de las gimnastas realizaron la parada de manos en un tiempo de <16.00 ó =12.00segundos, equivalente a malo.

Tabla Nº 28: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 14.00 ó = 10.00 Segundos.

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	2	<14.00 ó =10.00	MALO	40

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

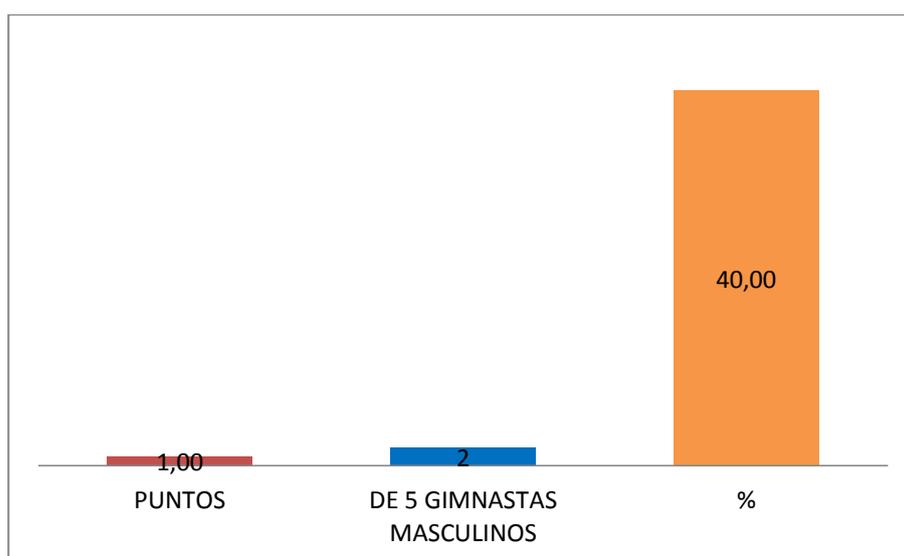


GRAFICO Nº 17: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 14.00 ó = 10.00 Segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 40 %, de los gimnastas masculinos realizaron la parada de manos en un tiempo de <14.00 ó =10.00segundos, con una evaluación de malo.

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE 11 Y 12 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 29: Mantener la parada de manos en la rama femenina \geq 30.00 segundos

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	0	\geq 30.00 segundos	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

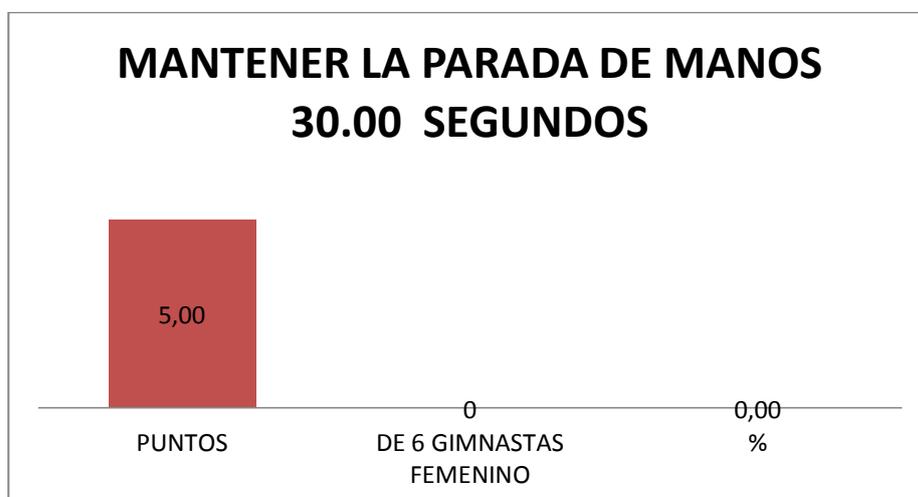


GRAFICO Nº 18: Mantener la parada de manos en la rama femenina \geq 30.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En esta prueba ninguna gimnasta logró mantener la parada de manos entre los \geq 30.00 segundos.

Tabla Nº 30: Mantener la parada de manos en la rama masculina ≥ 25.00 segundos.

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	1	≥ 25.00 segundos	EXCELENTE	16,66

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

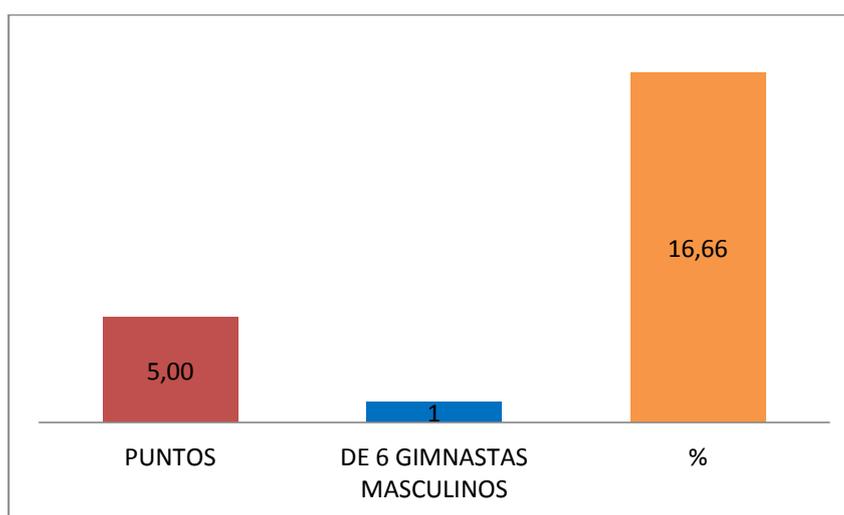


GRAFICO Nº 19: Mantener la parada de manos en la rama masculina ≥ 25.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En esta prueba solo un gimnasta logró mantener la parada de manos entre los ≥ 25.00 segundos, evaluándose de excelente.

Tabla Nº 31: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	0	<30.00 ó =25.00	MUY BUENO	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

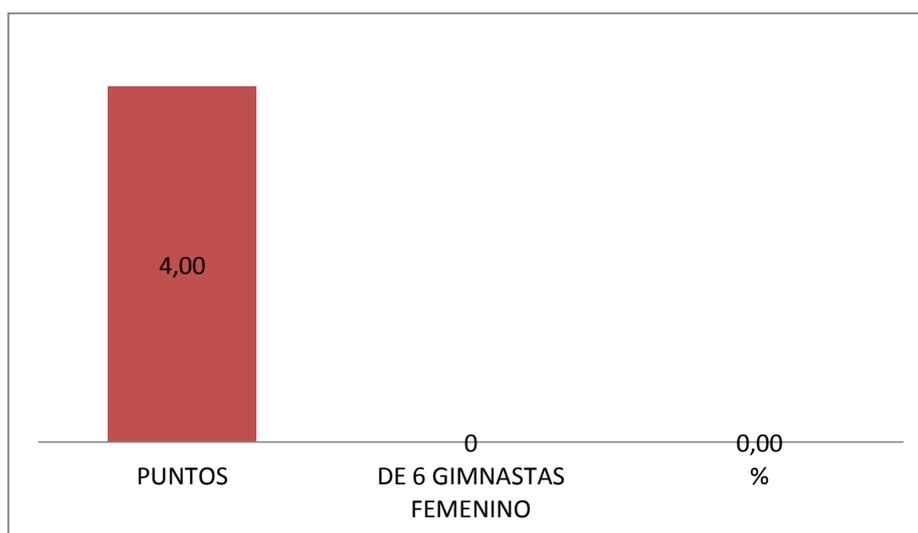


GRAFICO Nº 20: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En esta prueba ningún gimnasta logró mantener la parada de manos entre los <30.00 ó =25.00 segundos.

Tabla Nº 32: Mantener la parada de manos en la rama masculina <25.00 ó =20.00segundos.

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	2	< 25.00 ó = 20.00	MUY BUENO	50

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

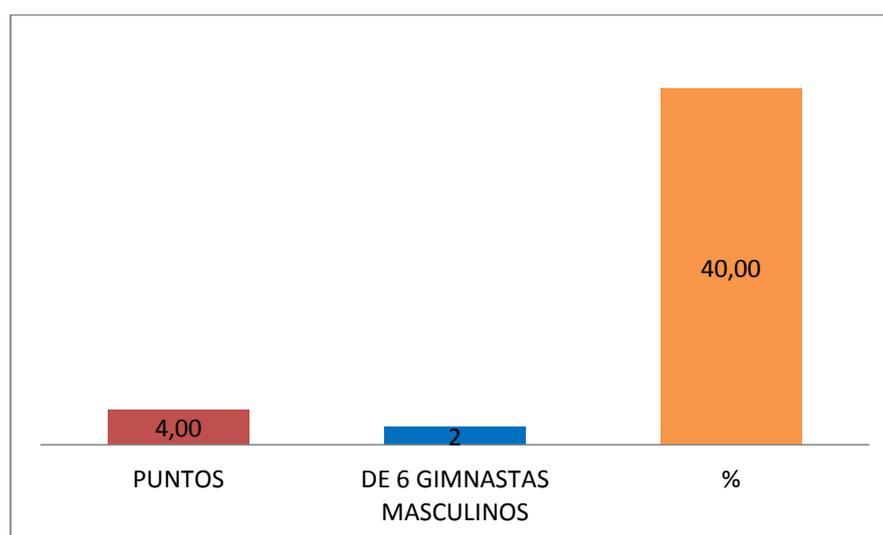


GRAFICO Nº 21: Mantener la parada de manos en la rama masculina <25.00 ó = 20.00 segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 40% de los gimnastas lograron mantener la parada de manos entre los <30.00 ó =25.00segundos, evaluándose de muy bueno.

Tabla Nº 33: Mantener la parada de manos en la rama femenina
<25.00 ó = 25.00 segundos

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	0	<25.00 ó =20.00	BUENO	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

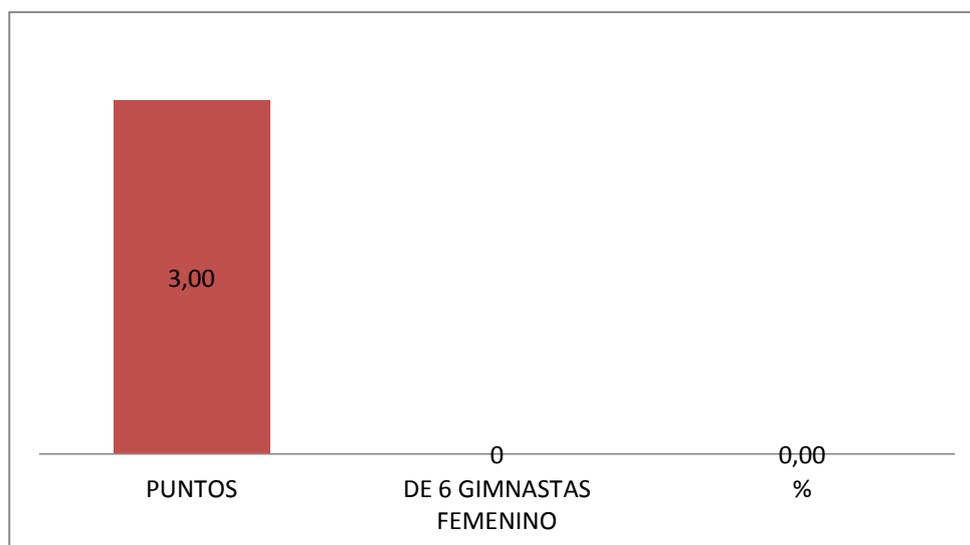


GRAFICO Nº 22: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 25.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ninguna gimnasta supero esta prueba de mantener la parada de manos entre los <25.00 ó =20.00segundos.

Tabla Nº 34: Mantener la parada de manos en la rama masculina <20.00 ó =18.00 segundos.

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	1	<20.00 ó =18.00	BUENO	16,66

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

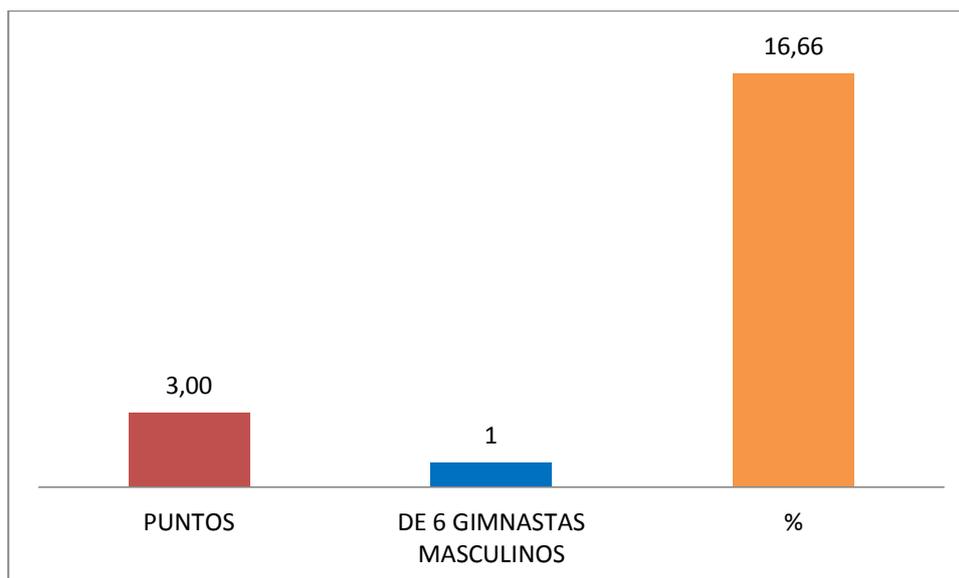


GRAFICO Nº 23: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Un gimnasta mantuvo la parada de manos entre los <20.00 ó =18.00 segundos, obteniendo una evaluación de bueno.

Tabla Nº 35: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 segundos

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	2	<20.00 ó =18.00	REGULAR	33,33

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

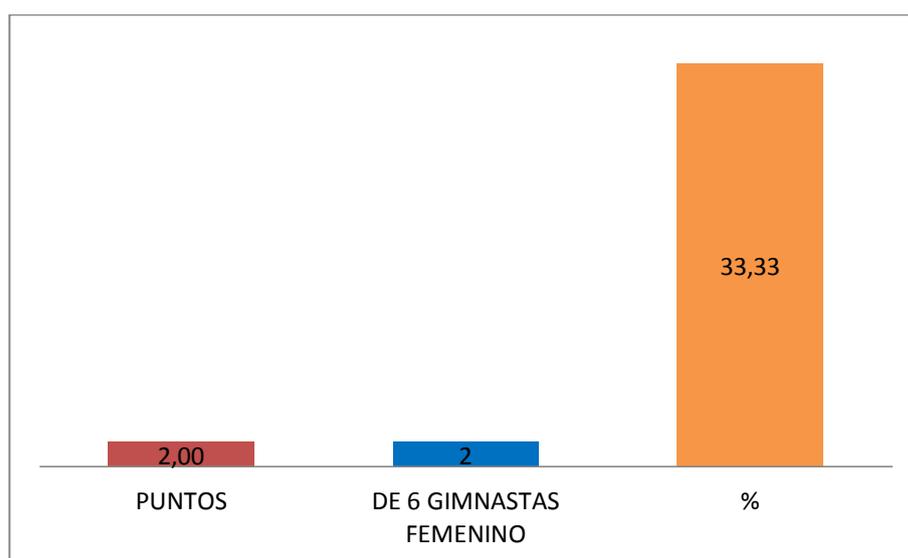


GRAFICO Nº 24: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 18.00 segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 33,33 % de las gimnastas fueron evaluadas de regular por mantener la parada de manos entre los <20.00 ó =18.00segundos.

Tabla Nº 36: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 16.00 segundos.

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	0	<18.00 ó =16.00	REGULAR	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

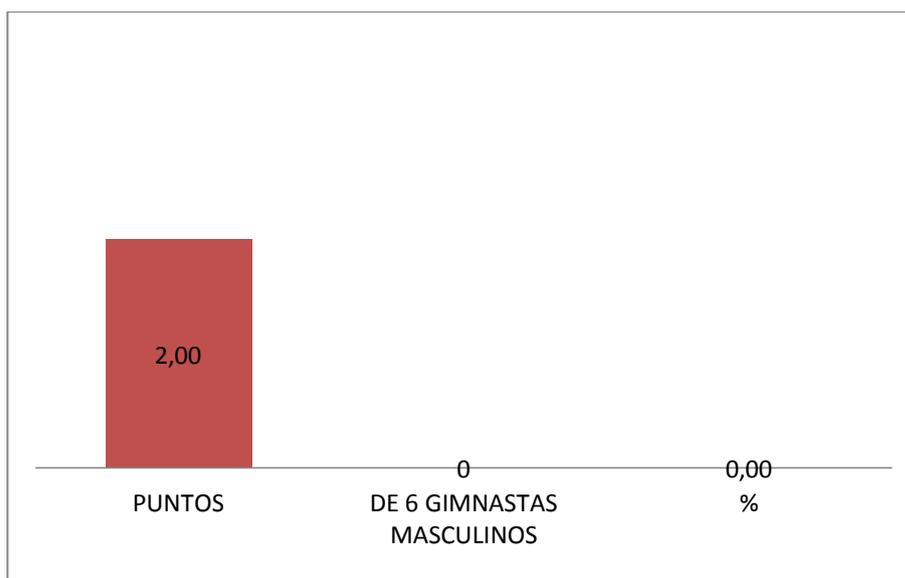


GRAFICO Nº 25: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 16.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

No hubo gimnasta masculinos con evaluación de regular, en la prueba de la parada de manos entre los <18.00 ó =16.00segundos.

Tabla Nº 37: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 18.00 ó = 14.00 segundos

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	4	<18.00 ó =14.00	MALO	66,66

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

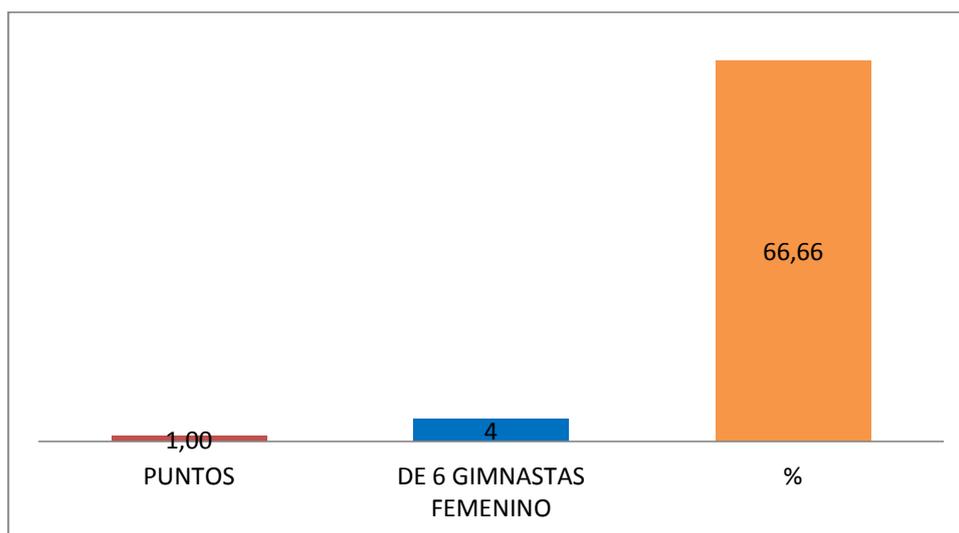


GRAFICO Nº 26: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 18.00 ó = 14.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 66,66% de las gimnastas femeninas fueron evaluadas de malo, en la prueba parada de manos.

Tabla Nº 38: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 12.00 segundos.

PUNTOS	DE 06 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	2	<16.00 ó =12.00	MALO	33,33

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

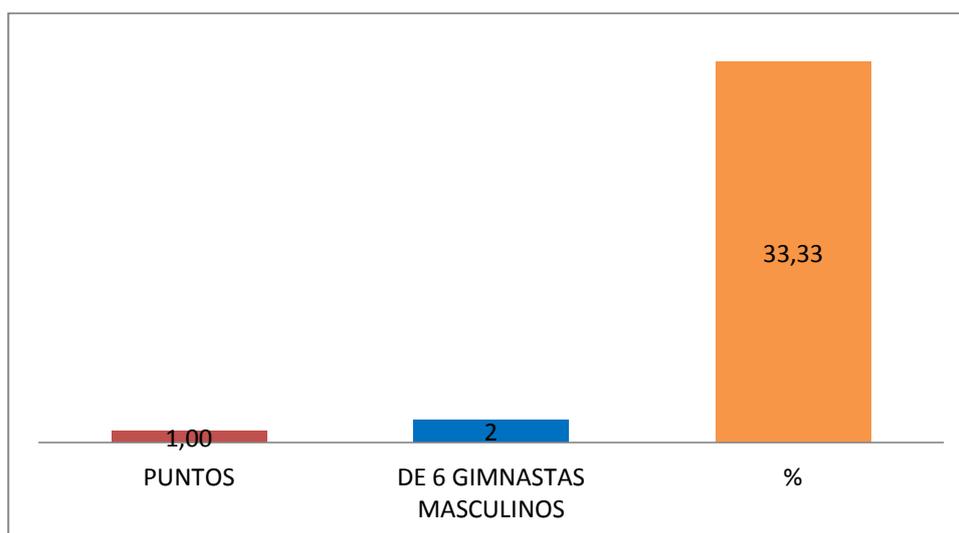


GRAFICO Nº 27: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 16.00 ó = 12.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 33,33% de los gimnastas masculinos fueron evaluados de malo en la prueba de mantención de la parada de manos.

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE 13-15 AÑOS DE EDAD.**

Tabla N° 39: Mantener la parada de manos en la rama femenina
≥35.00 segundos

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	0	≥ 35.00 segundos	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

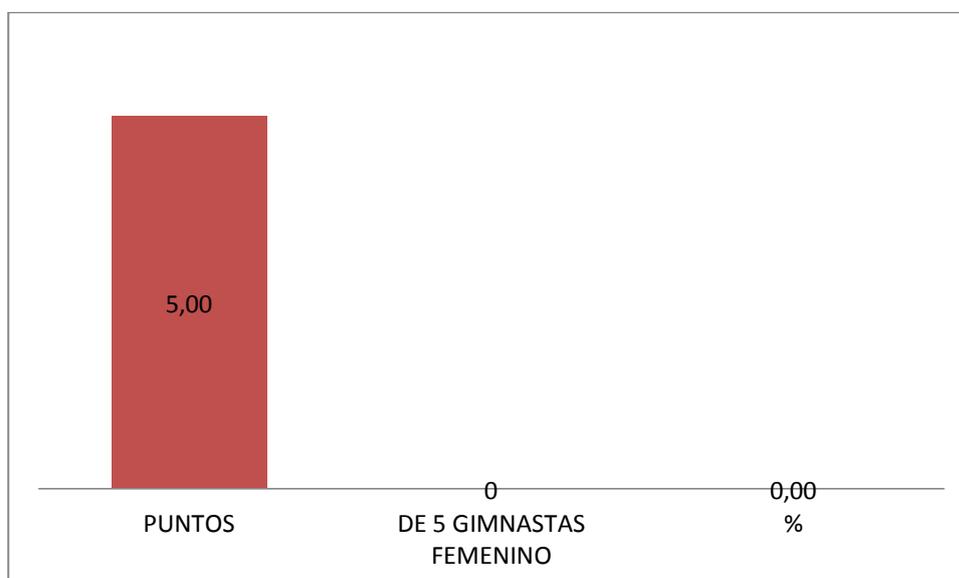


GRAFICO N° 28: Mantener la parada de manos en la rama femenina ≥
35.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ninguna gimnasta fue evaluada de excelente al no lograr mantener la parada de manos entre los ≥**35.00** segundos.

Tabla Nº 40: Mantener la parada de manos en la rama masculina ≥ 30.00 segundos.

PUNTOS	DE 04 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	0	≥ 30.00 segundos	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

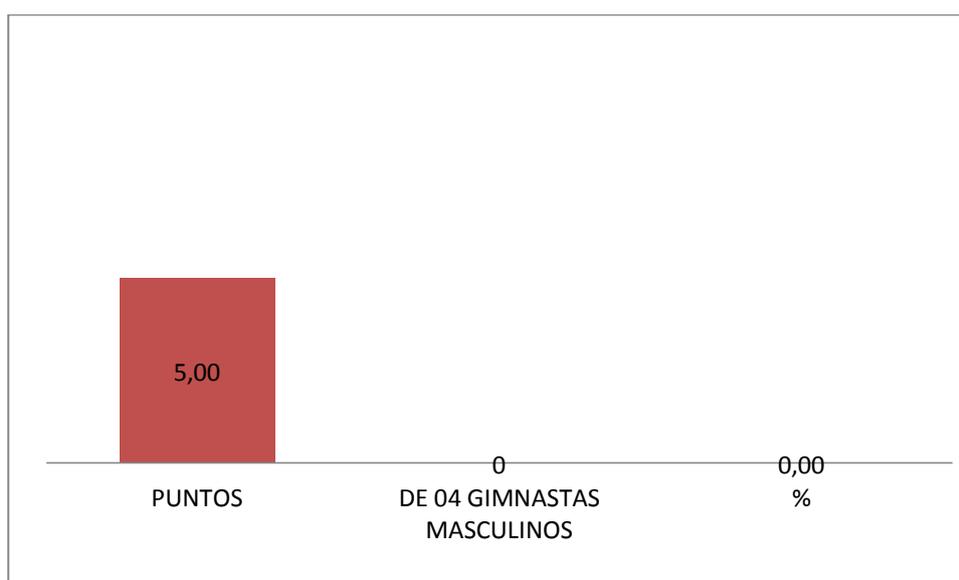


GRAFICO Nº 29: Mantener la parada de manos en la rama masculina ≥ 30.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ningún gimnasta fue evaluado de excelente al no lograr mantener la parada de manos entre los ≥ 30.00 segundos.

Tabla Nº 41: Mantener la parada de manos en la rama femenina <35.00 ó = 30.00 segundos.

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	0	<35.00 ó =30.00	MUY BUENO	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

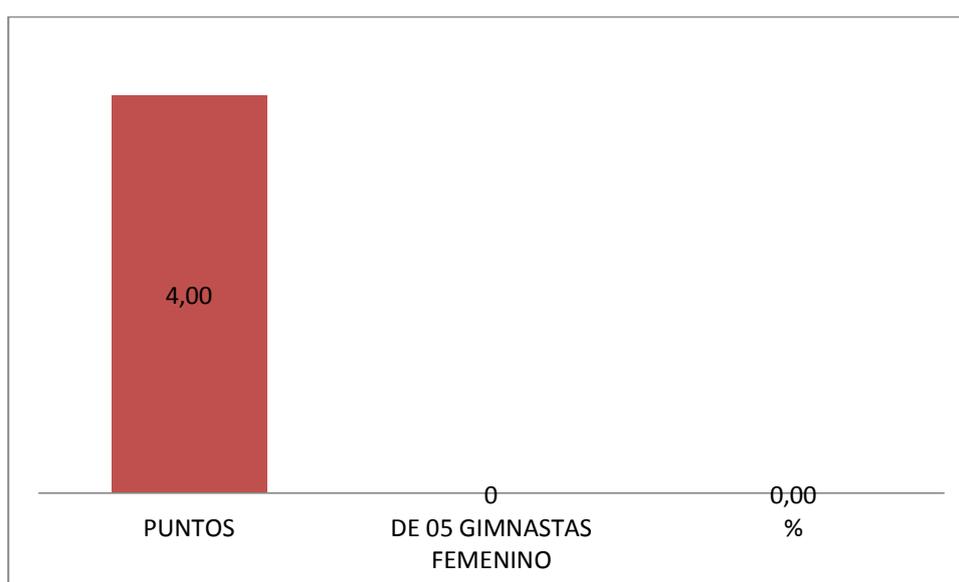


GRAFICO Nº 30: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 35.00 ó = 30.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ninguna gimnasta femenina fue evaluada de muy bueno al no lograr pasar la prueba de mantención de la parada de manos entre los <35.00 ó =30.00 segundos.

Tabla Nº 42: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.

PUNTOS	DE 04 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	01	< 30.00 ó = 25.00	MUY BUENO	25

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

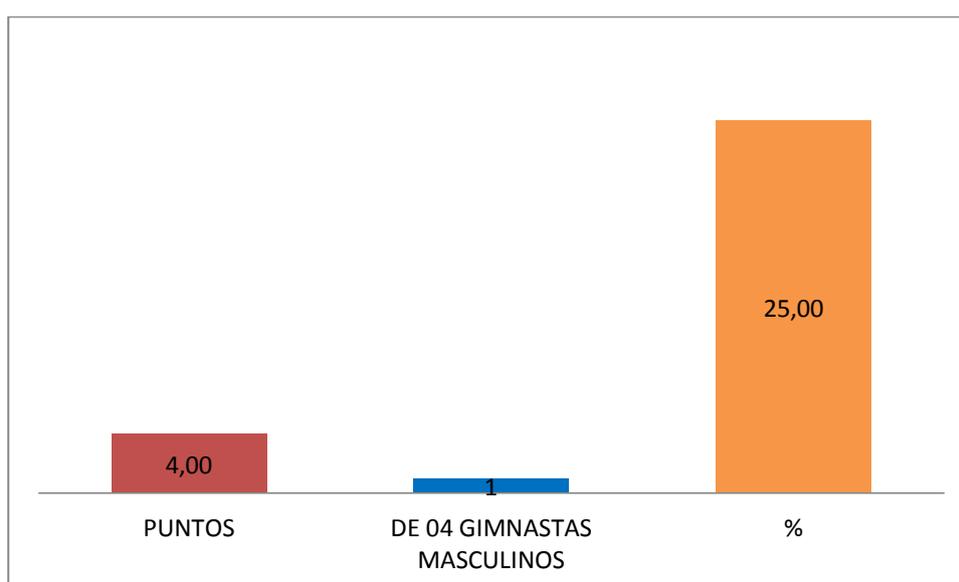


GRAFICO Nº 31: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 25% de los gimnastas masculino logró mantener una evaluación de muy bueno en la prueba de la parada de manos al mantener entre los <30.00 ó =25.00 segundos.

Tabla Nº 43: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	03	<30.00 ó =25.00	BUENO	60

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

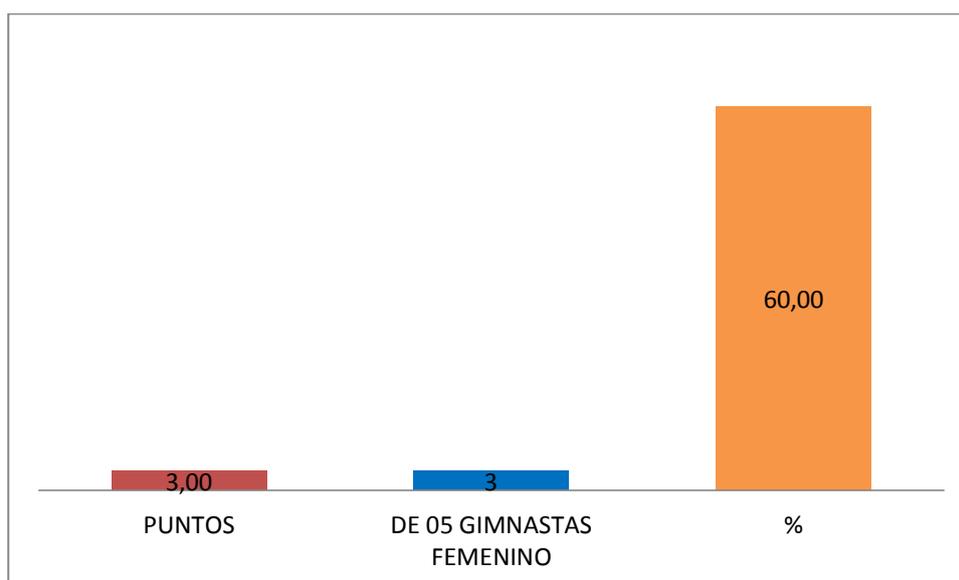


GRAFICO Nº 32: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 30.00 ó = 25.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 60% de las gimnastas femeninas se evaluaron de bueno al lograr mantener la parada de manos entre los <30.00 ó =25.00 segundos.

Tabla Nº 44: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.

PUNTOS	DE 04 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	02	<25.00 ó =20.00	BUENO	50

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

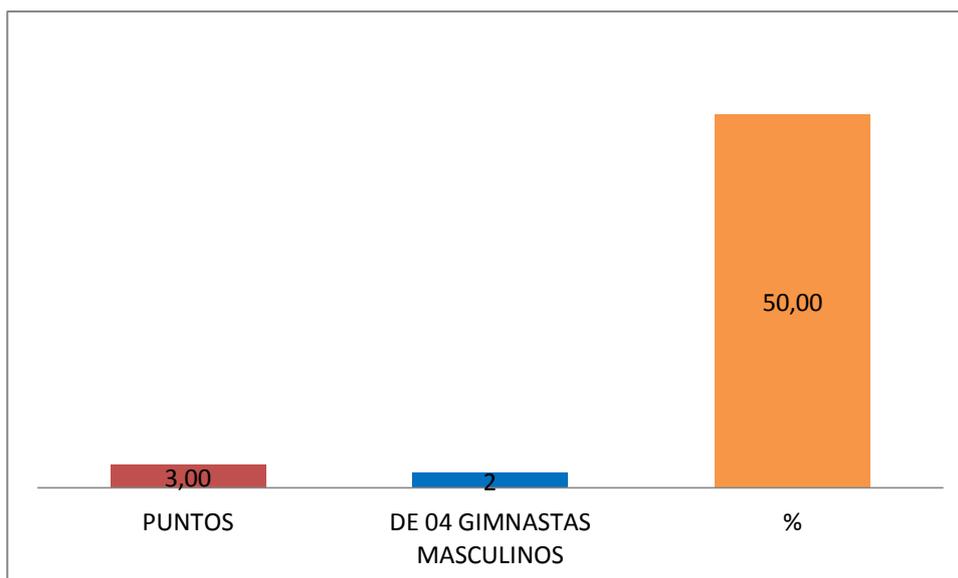


GRAFICO Nº 33: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 50% de los gimnastas masculinos, lograron mantener la parada de manos entre los <25.00 ó =20.00 segundos, siendo evaluados de bueno.

Tabla Nº 45: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	01	<25.00 ó =20.00	REGULAR	20

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

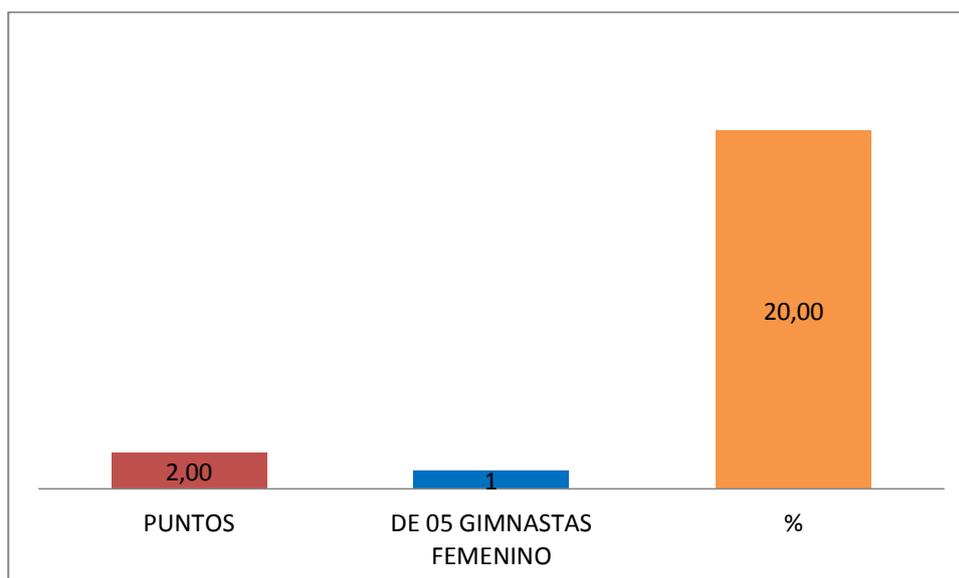


GRAFICO Nº 34: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 25.00 ó = 20.00 segundos

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Una gimnasta femenina fue evaluada de regular, al mantener la parada de manos entre los <25.00 ó =20.00 segundos.

Tabla Nº 46: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.

PUNTOS	DE 04 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	01	<20.00 ó =18.00	REGULAR	25

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

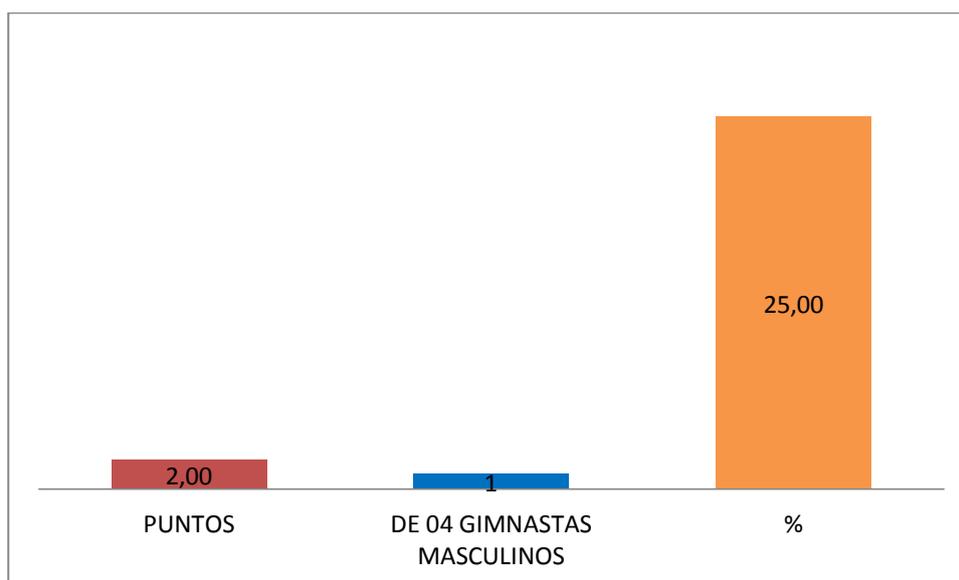


GRAFICO Nº 35: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 18.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 25% de los gimnastas masculinos fueron evaluados de regular en la prueba de mantención de la parada de manos.

Tabla Nº 47: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 15.00 segundos.

PUNTOS	DE 05 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	01	<20.00 ó =15.00	MALO	20

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

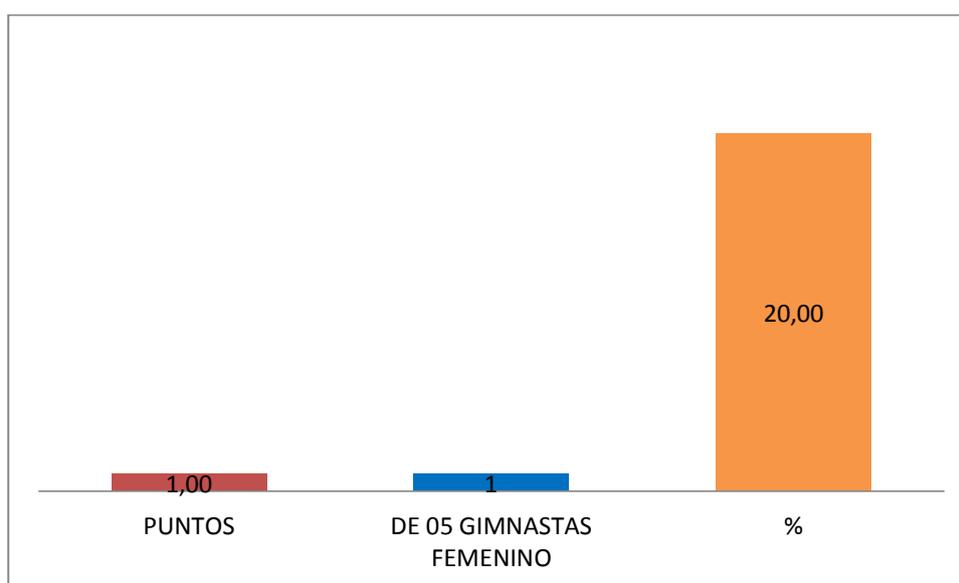


GRAFICO Nº 36: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 20.00 ó = 15.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 20% de las gimnastas femeninas se evaluaron de malo en la prueba de mantención de la parada de manos.

Tabla Nº 48: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 14.00 segundos.

PUNTOS	DE 04 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	0	<18.00 ó =14.00	MALO	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

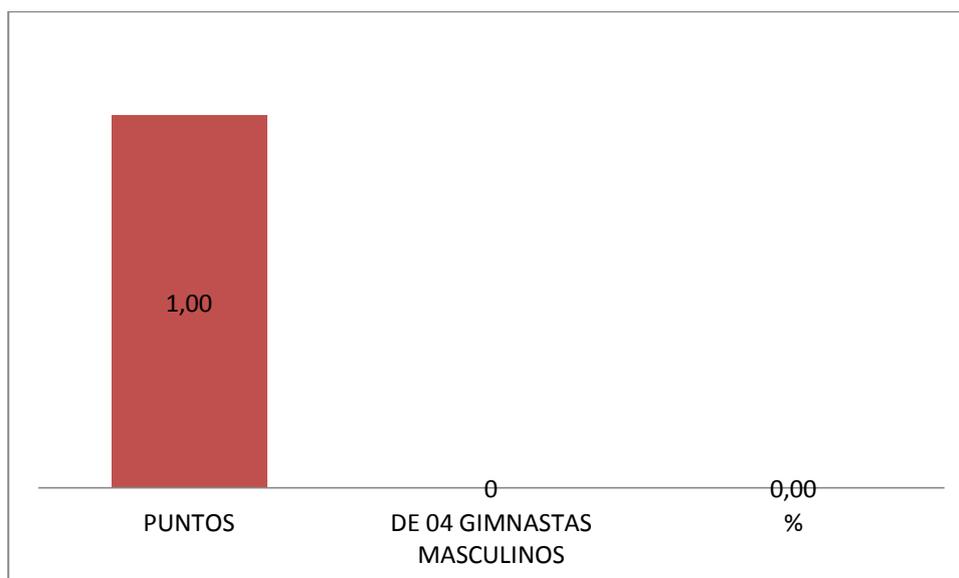


GRAFICO Nº 37: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 18.00 ó = 14.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

No hubo gimnastas masculinos con evaluación de malo, en esta prueba de mantención de parada de manos.

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA
GIMNASTAS DE + 16 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 49: Mantener la parada de manos en la rama femenina ≥ 40.00 segundos.

PUNTOS	DE 03 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	01	≥ 40.00 segundos	EXCELENTE	33,33

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

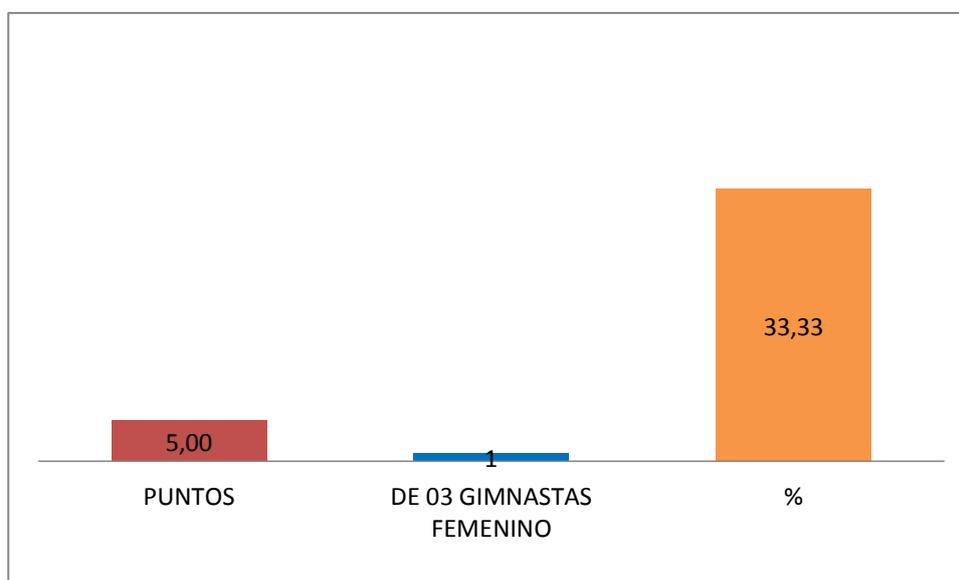


GRAFICO Nº 38: Mantener la parada de manos en la rama femenina ≥ 40.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Una gimnasta logró mantener la parada de manos entre los ≥ 40.00 segundos, siendo evaluada de excelente.

Tabla Nº 50: Mantener la parada de manos en la rama masculina \geq 35.00 segundos.

PUNTOS	DE 02 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5.00	01	\geq 35.00	EXCELENTE	50

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

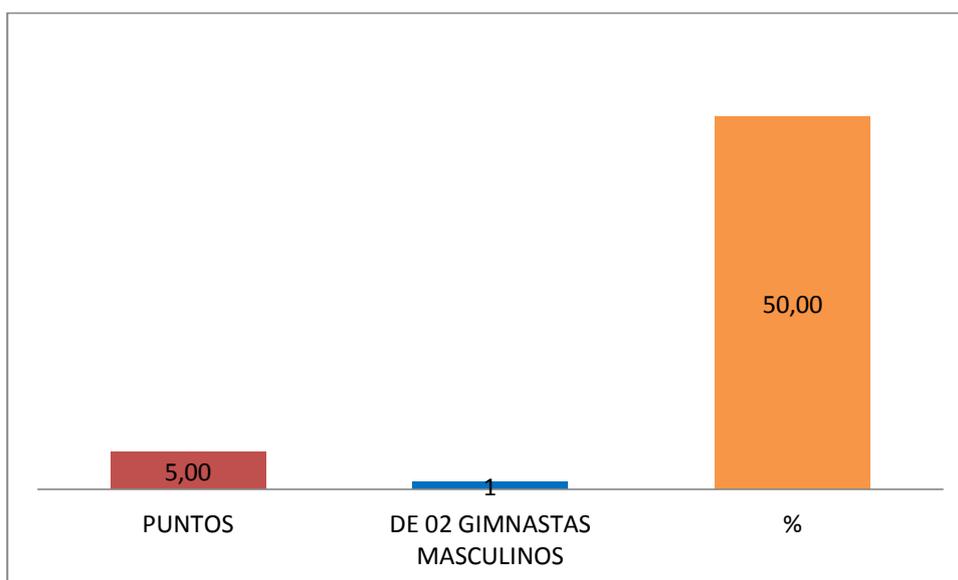


GRAFICO Nº 39: Mantener la parada de manos en la rama masculina \geq 35.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 50% de los gimnastas masculinos logró mantener la parada de manos entre los \geq 35.00 segundos, obteniendo la evaluación de excelente.

Tabla Nº 51: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 40.00 ó = 33.00 segundos

PUNTOS	DE 03 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	01	<40.00 ó =33.00	MUY BUENO	20

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

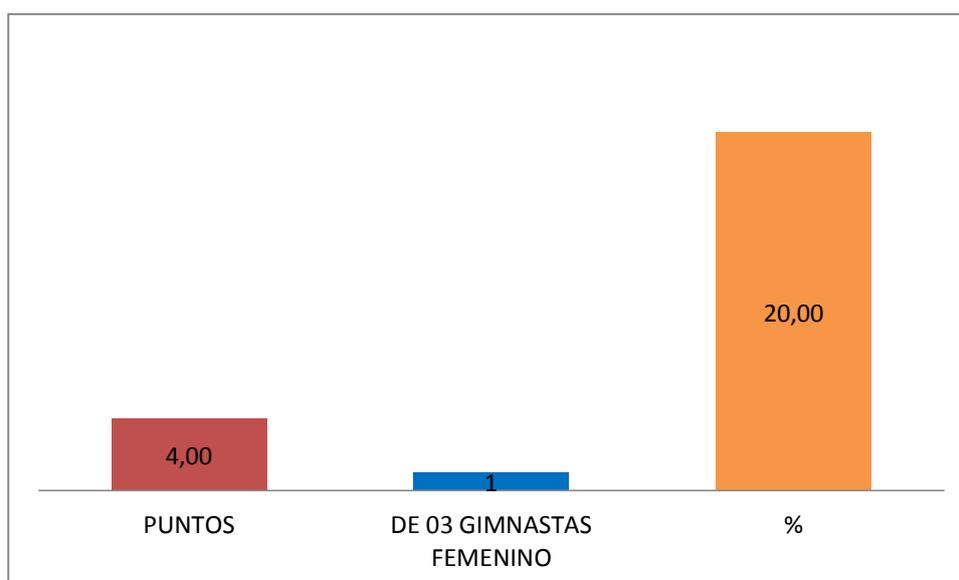


GRAFICO Nº 40: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 40.00 ó = 33.00 segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 20% de las gimnastas femeninas lograron mantener la parada de manos entre los <40.00 ó =33.00 segundos, equivalente a muy bueno.

Tabla Nº 52: .Mantener la parada de manos en la rama masculina < 35.00 ó = 30.00 segundos.

PUNTOS	DE 02 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
4.00	0	<35.00 ó = 30.00	MUY BUENO	0

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

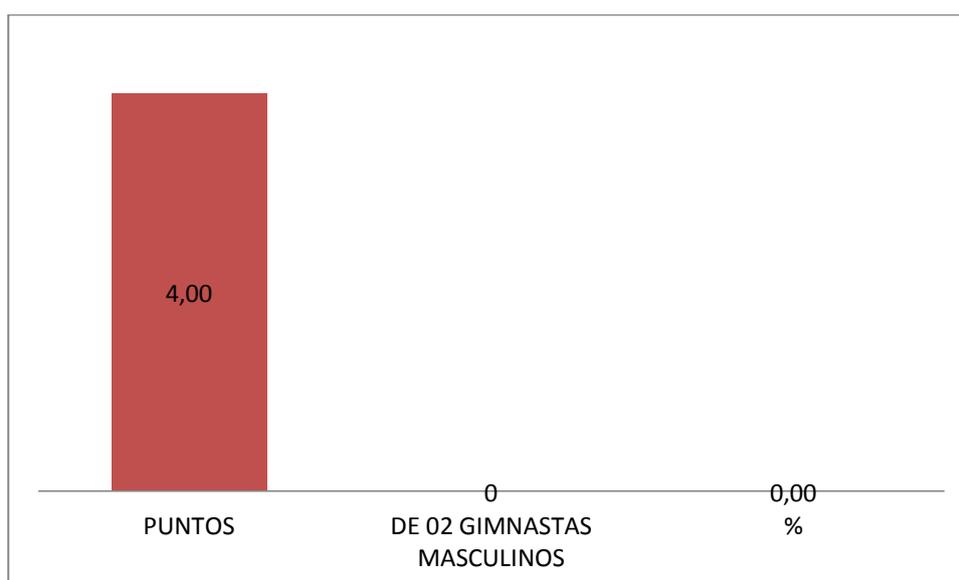


GRAFICO Nº 41: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 35.00 ó = 30.00 segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ningún gimnasta logró mantener la parada de manos entre los <35.00 ó =33.00 segundos.

Tabla Nº 53: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 33.00 ó = 28.00 segundos.

PUNTOS	DE 03 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	01	<33.00 ó =28.00	BUENO	33,33

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

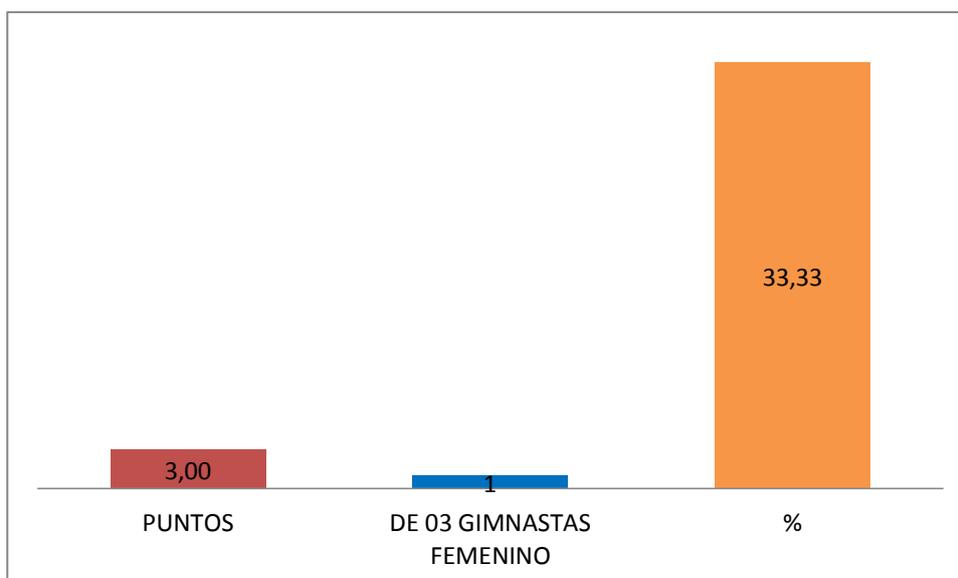


GRAFICO Nº 42: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 33.00 ó = 28.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 33,33% de las gimnastas femeninas lograron una evaluación de bueno en la prueba de mantener la parada de manos entre los <33.00 ó =28.00 segundos.

Tabla Nº 54: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.

PUNTOS	DE 02 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
3.00	01	<30.00 ó =25.00	BUENO	50

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

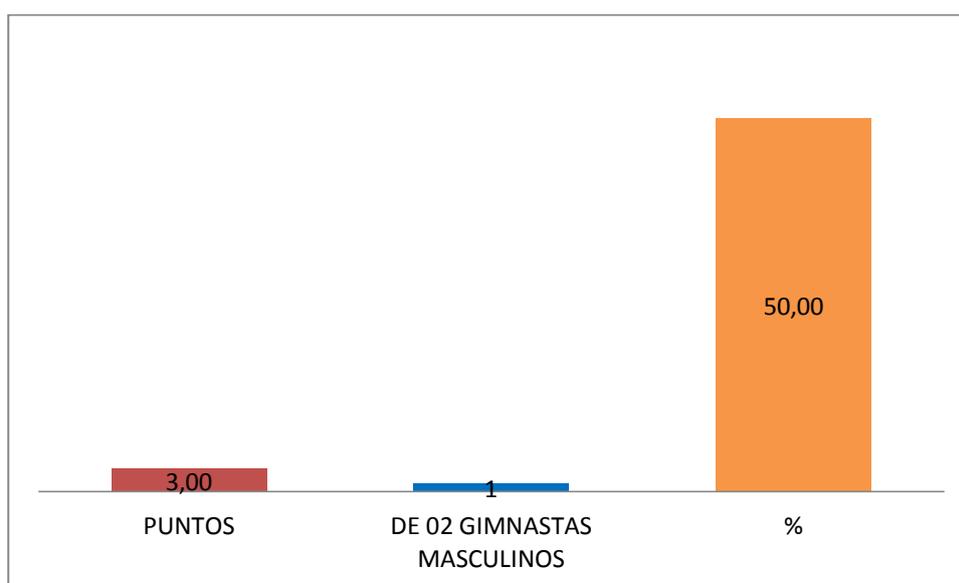


GRAFICO Nº 43: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 30.00 ó = 25.00 segundos.

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 50% de los gimnastas masculinos, fueron evaluados de bueno al lograr mantener la parada de manos entre los <30.00 ó =25.00 segundos.

Tabla Nº 55: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 28.00 ó = 23.00 segundos

PUNTOS	DE 03 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	0	<28.00 ó =23.00	REGULAR	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

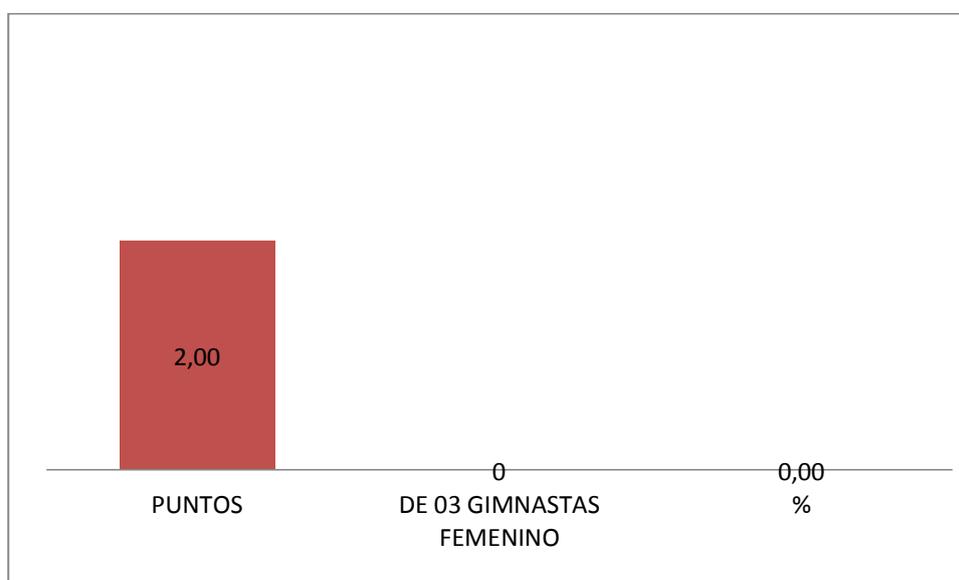


GRAFICO Nº 44: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 28.00 ó = 23.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ninguna gimnasta femenina fue evaluada de regular en esta prueba.

Tabla Nº 56: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.

PUNTOS	DE 02 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
2.00	0	<25.00 ó =20.00	REGULAR	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

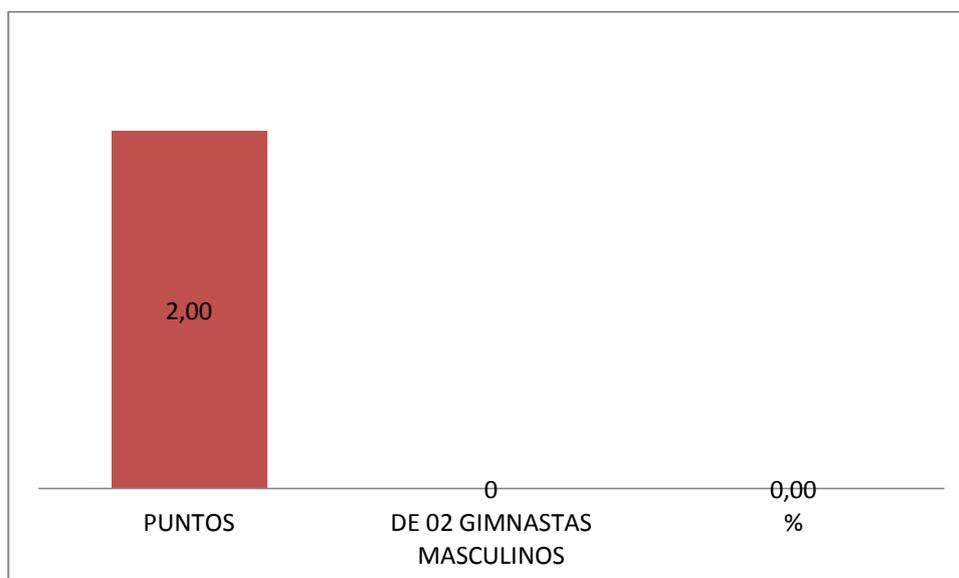


GRAFICO Nº 45: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 25.00 ó = 20.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ningún gimnasta masculino fue evaluado de regular en la prueba de mantener la parada de manos.

Tabla Nº 57: Mantener la parada de manos en la rama femenina < 23.00 ó = 17.00 segundos

PUNTOS	DE 03 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	0	<23.00 ó =17.00	MALO	0

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

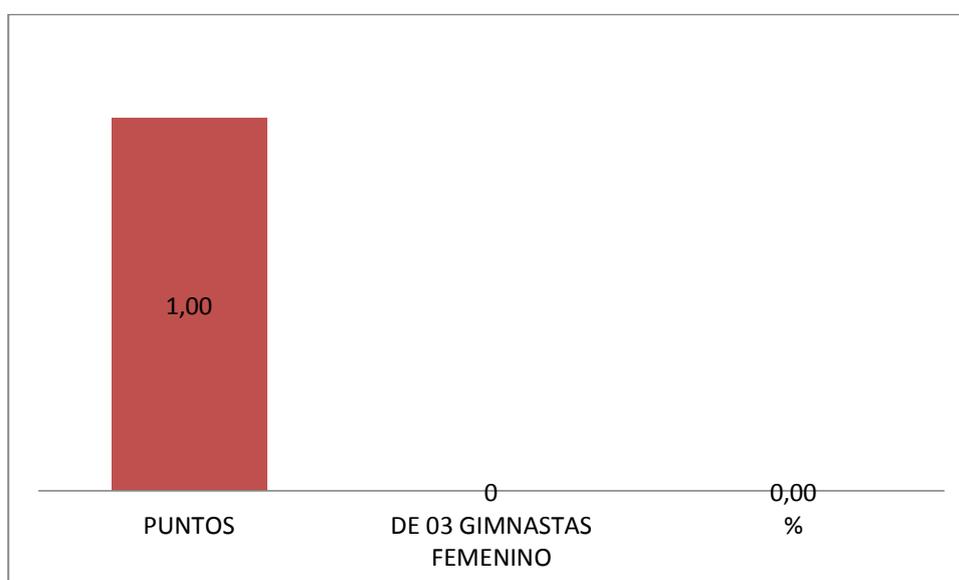


GRAFICO Nº 46. Mantener la parada de manos en la rama femenina < 23.00 ó = 17.00 segundos

Fuente:Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño:Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ninguna gimnasta femenina fue evaluada de malo en la prueba de mantener la parada de manos.

Tabla Nº 58: Mantener la parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 15.00 segundos.

PUNTOS	DE 02 GIMNASTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
1.00	0	<20.00 ó =15.00	MALO	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

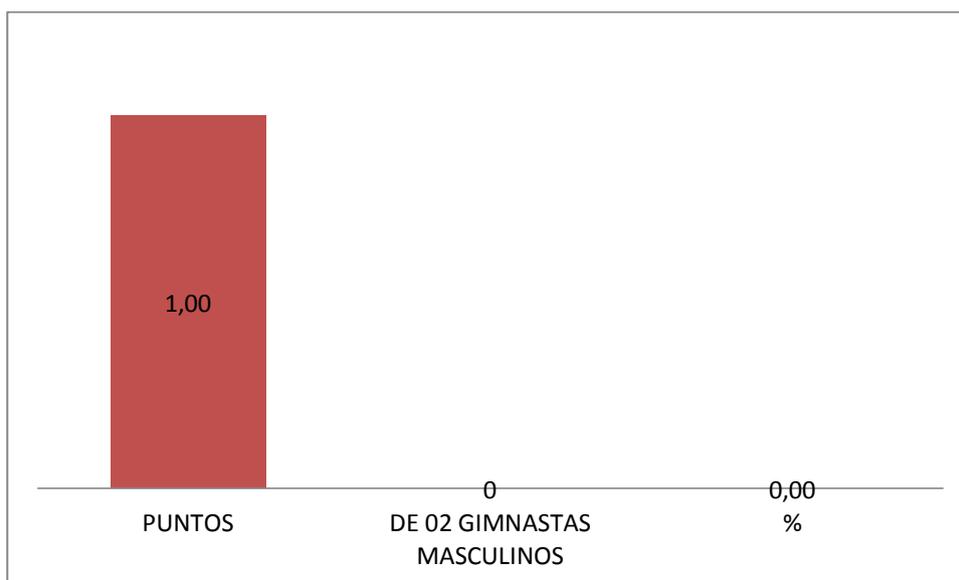


GRAFICO Nº 47: Parada de manos en la rama masculina < 20.00 ó = 15.00 segundos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ningún gimnasta masculino fue evaluado de malo en la prueba de mantener la parada de manos.

6.2. Presentación gráfica de resultados de los test pedagógico del equilibrio.

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 6,7 y 8 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 59: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,50 puntos en la ejecución.

20 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1		0,00-0,50	5	EXCELENTE	5

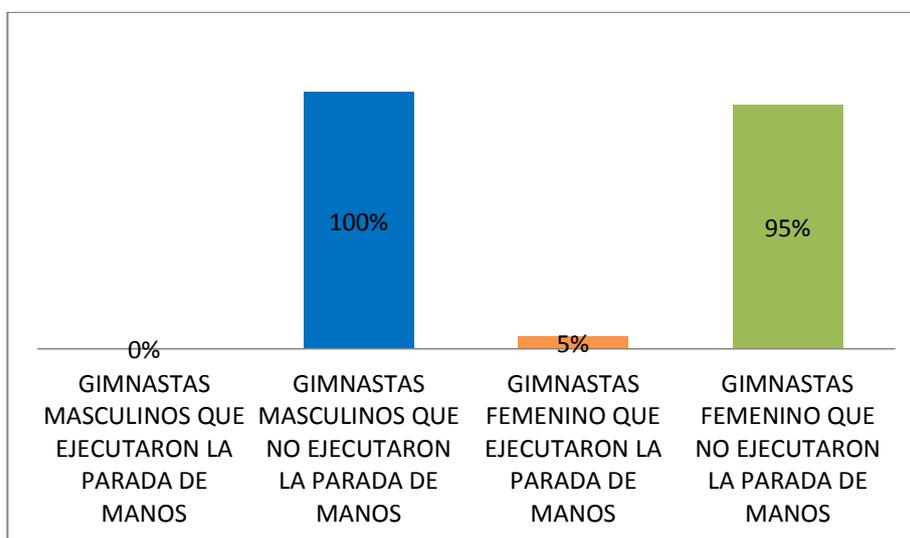


GRAFICO Nº 48: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,50 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Solo una gimnasta femenina logró ejecutar la parada de manos con una evaluación de 5,00 puntos equivalente a excelente, correspondiente al 5% de la población de esta categoría de deportistas.

Tabla Nº 60: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 0,50-1,00 puntos en la ejecución.

20 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	2	> 0,50-1,00	4	MUY BUENO	15

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

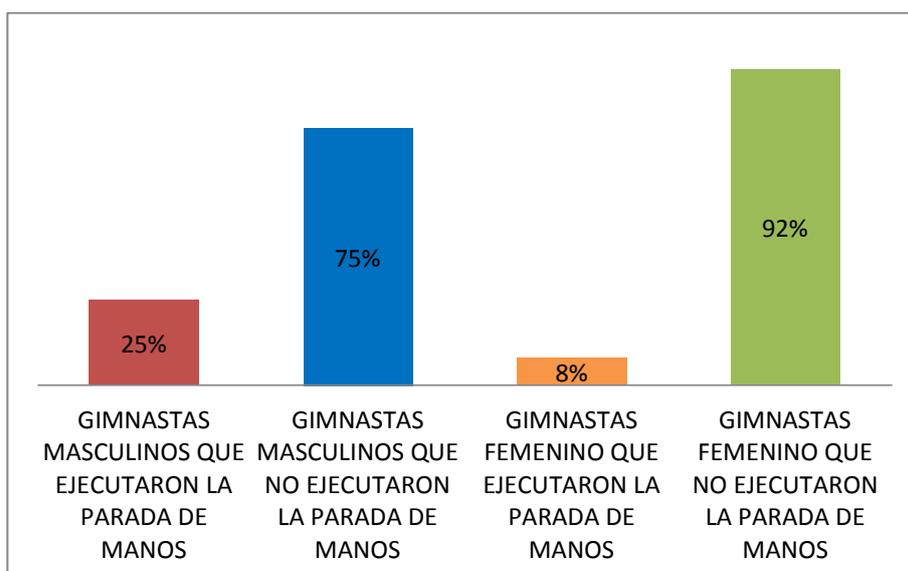


GRAFICO Nº 49: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 0,50-1,00 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Tres gimnastas lograron mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad entre < 0,50-1,00 puntos, lo que representa el 15% de la población de deportistas de estas edades, con una evaluación de muy bueno.

Tabla Nº 61: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,00-1,50 puntos en la ejecución.

20 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
3	1	> 1,00-1,50	3	BUENO	20

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

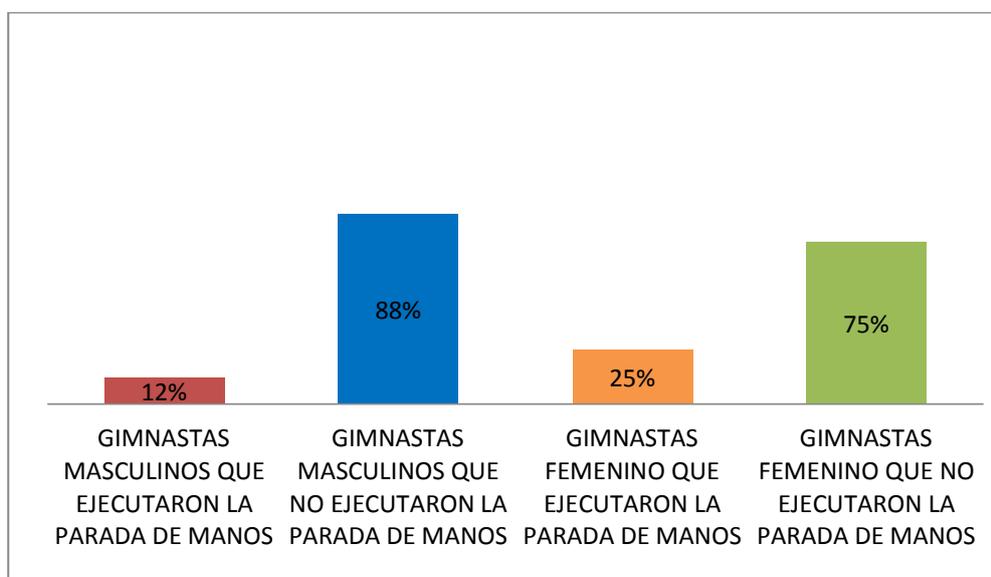


GRAFICO Nº 50: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,00-1,50 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Cuatro gimnastas lograron mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad entre < 1,00-1,50 puntos, lo que representa el 20% de la población de deportistas de estas edades, con una evaluación de bueno.

Tabla Nº 62: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,50-2,00 puntos en la ejecución.

20 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
5	2	> 1,50-2,00	2	REGULAR	35

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

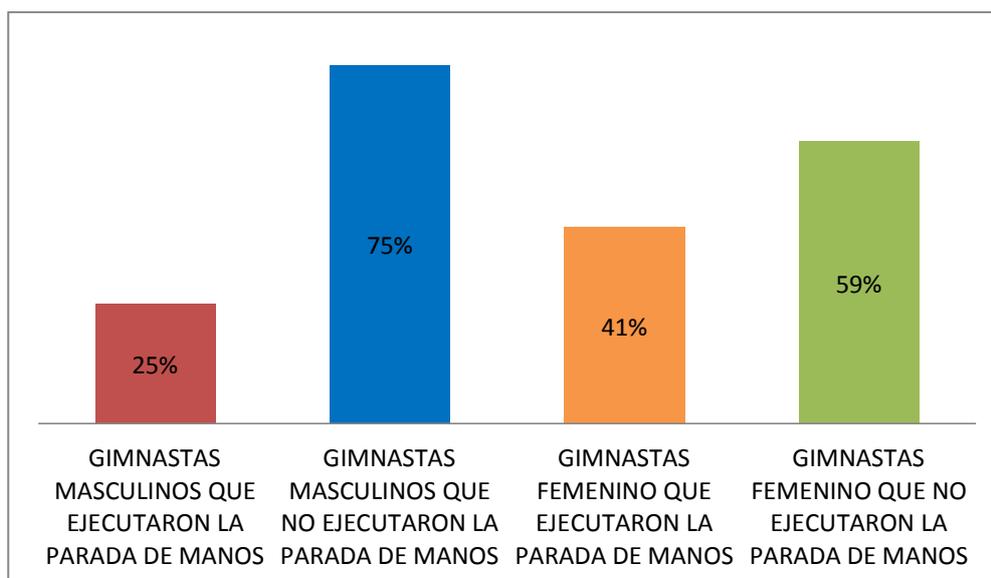


GRAFICO Nº 51: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 1,50-2,00 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 35% de los gimnastas lograron mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad entre < 1,50-2,00 puntos, con una evaluación de regular.

Tabla Nº 63: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 2,00 puntos en la ejecución.

20 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
2	3	>2,00	1	MALO	25

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

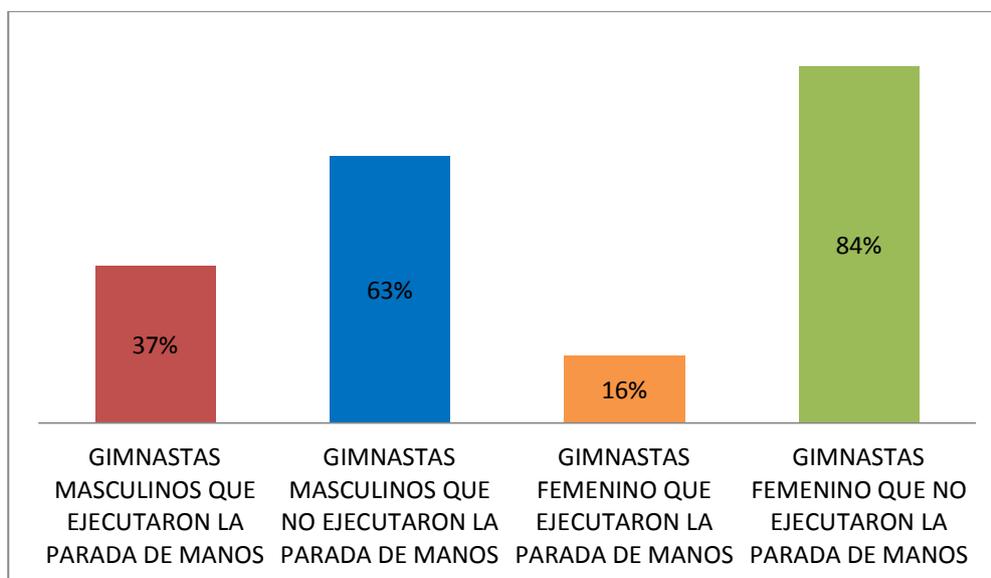


GRAFICO Nº 52: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de < 2,00 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 25% de los gimnastas se evaluaron con 1,00 punto equivalente a regular, ya que sus penalidades estuvieron por encima de 2,00 puntos.

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 9 Y
10 AÑOS DE EDAD.**

Tabla Nº 64: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,40 puntos en la ejecución.

14 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	0,00-0,40	5	EXCELENTE	14

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

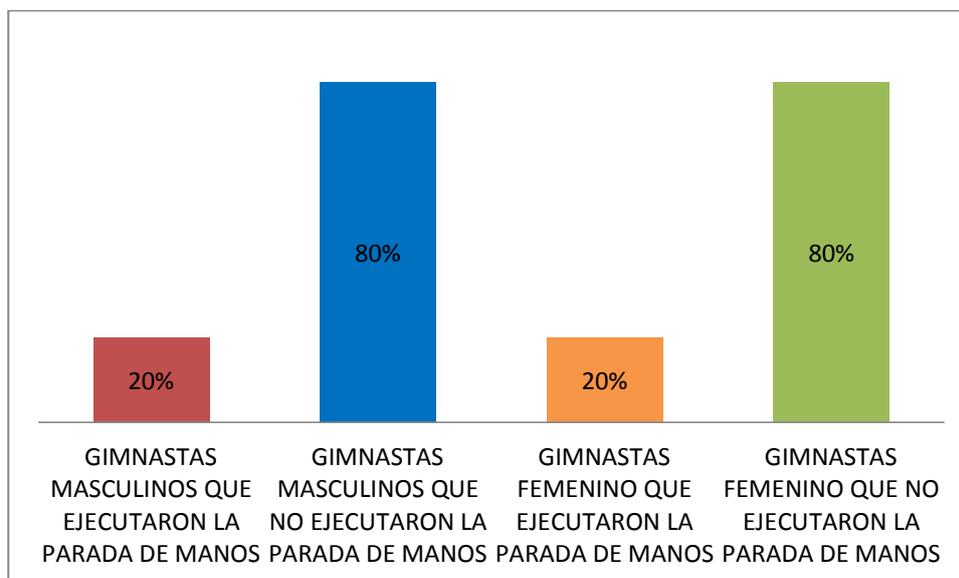


GRAFICO Nº 53: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,40 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 14% de los gimnastas se evaluaron con 5,00 puntos equivalente a excelente, logrando realizar la parada de manos con una ejecución de 0,00-0,40 puntos de penalidad.

Tabla Nº 65: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,40-0,80 puntos en la ejecución.

14 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
2	0	>0,40-0,80	4	MUY BUENO	14

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

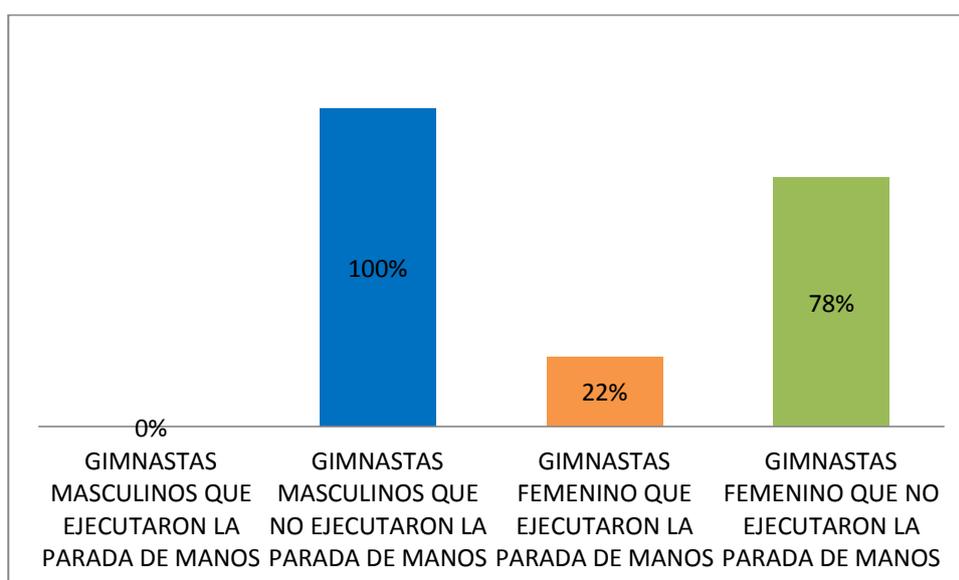


GRAFICO Nº 54: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,40-0,80 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 14% de los gimnastas se evaluaron con 4,00 puntos equivalente a muy bueno, los gimnastas que pasaron la prueba fueron de la rama femenina, logrando realizar la parada de manos con una ejecución de >0,40-0,80 puntos de penalidad.

Tabla Nº 66: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,80-1,20 puntos en la ejecución.

14 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
3	2	> 0,80-1,20	3	BUENO	35

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

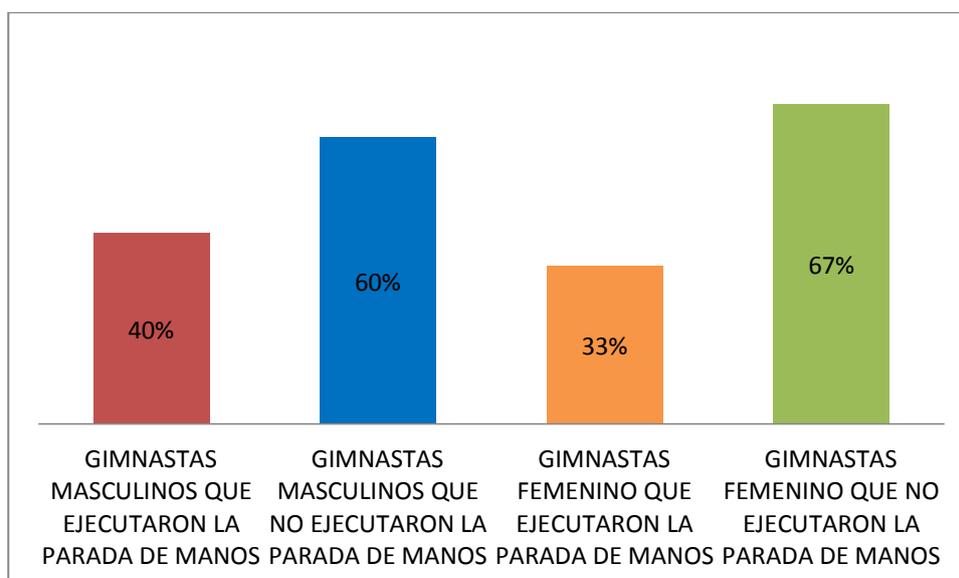


GRAFICO Nº 55: Equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,80-1,20 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Tres gimnastas femeninas y dos gimnastas de los 14 participantes lograron obtener 3,00 puntos en la ejecución de la parada de manos equivalente a bueno.

Tabla Nº 67: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,20-1,60 puntos en la ejecución.

14 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
2	1	> 1,20-1,60	2	REGULAR	21

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

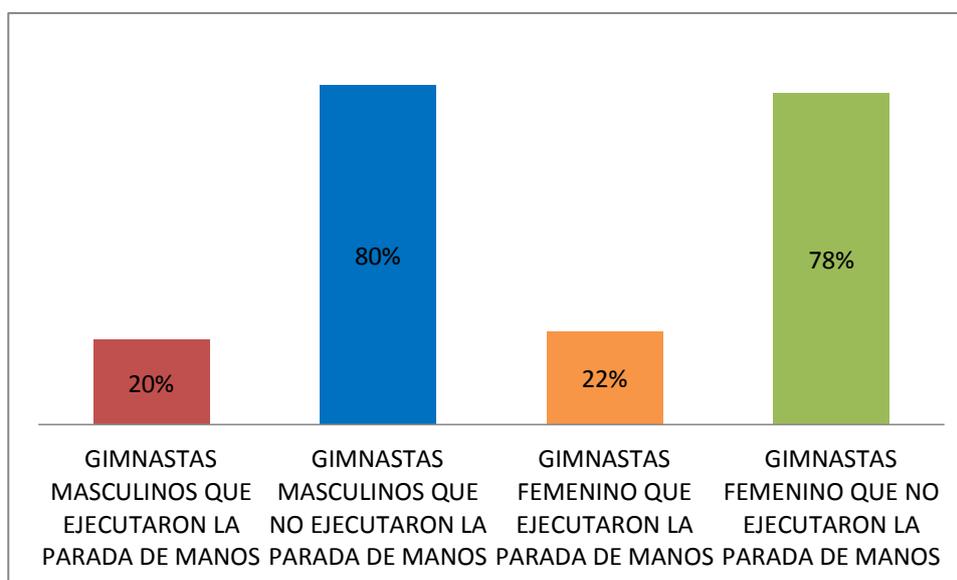


GRAFICO Nº 56: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,20-1,60 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 21% de los gimnastas estuvieron con una penalidad de > 1,20-1,60 puntos, durante la ejecución de la parada de manos siendo evaluados de regular.

Tabla Nº 68: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,60 puntos en la ejecución.

14 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	> 1,60	1	MALO	14

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

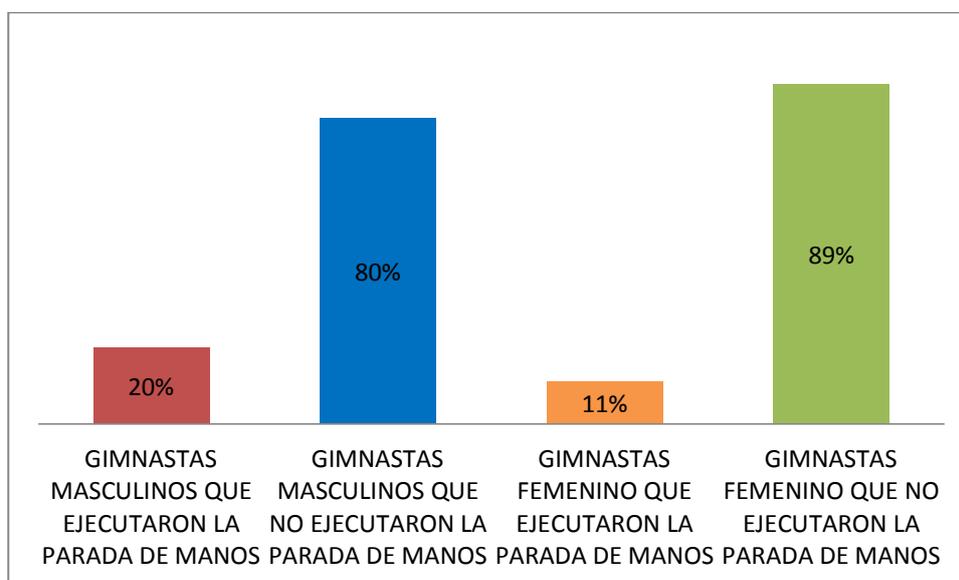


GRAFICO Nº 57: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >> 1,60 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 14% de los gimnastas fueron evaluados de regular, ya que sus penalidades fueron > 1,60 puntos.

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 11 Y

12

Tabla Nº 69: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,30 puntos en la ejecución.

12 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
2	1	0,00-0,30	5	EXCELENTE	25

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

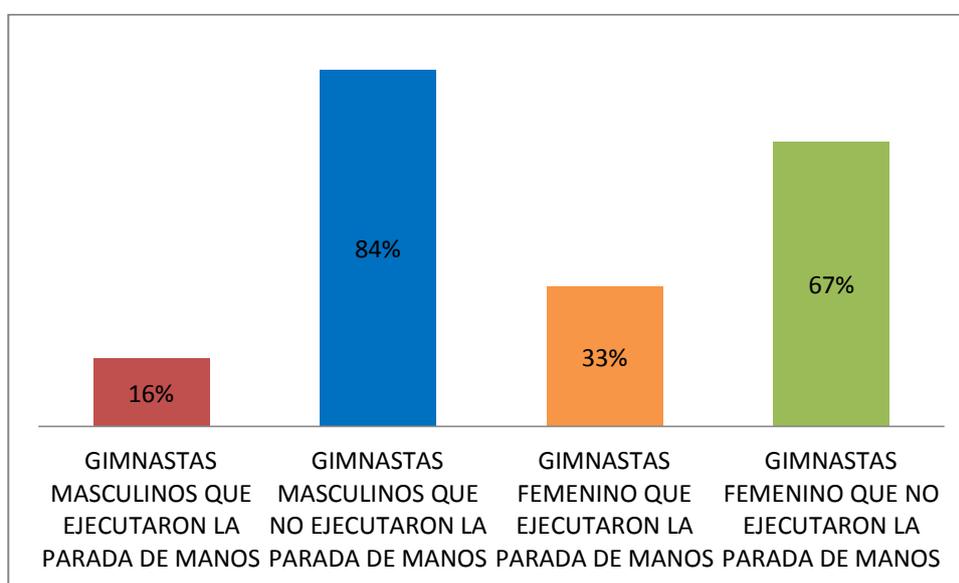


GRAFICO Nº 58: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00 a 0,30 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí
Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 25% de los gimnastas se evaluaron de excelente, sus penalidades estuvieron entre 0,00-0,30 puntos.

Tabla Nº 70: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 a 0,60 puntos en la ejecución.

12 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
0	2	0,30-0,60	4	MUY BUENO	16

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

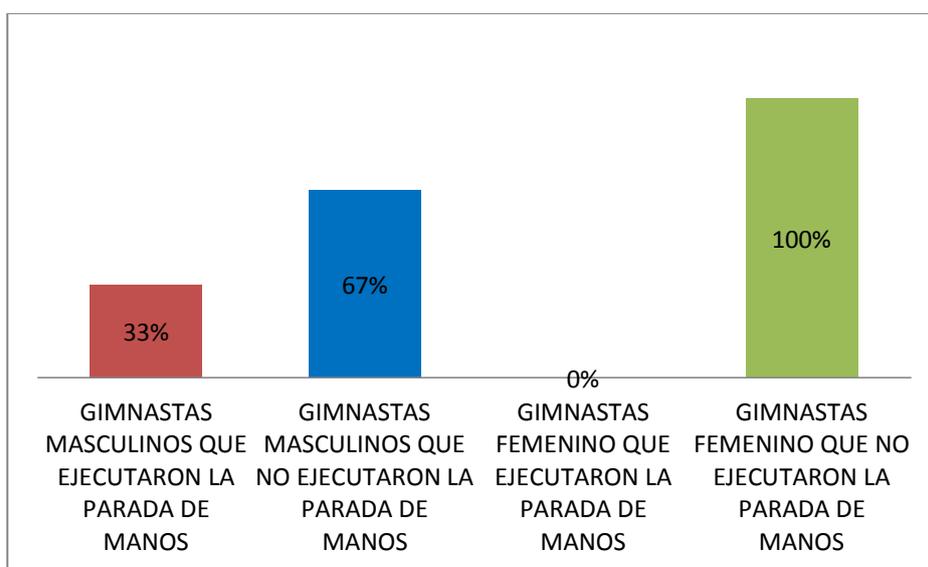


GRAFICO Nº 59: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 a 0,60 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 33% de los gimnastas masculinos se evaluaron de muy bueno, la rama femenina no pudo pasar la prueba.

Tabla Nº 71: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,60 a 0,90 puntos en la ejecución.

12 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	>0,60-0,90	3	BUENO	16

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

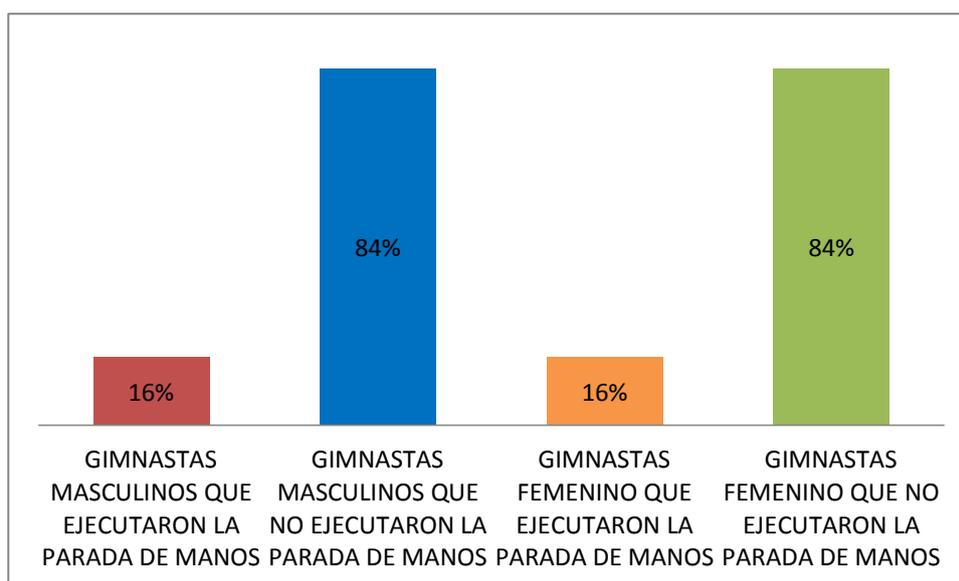


GRAFICO Nº 60: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,60 a 0,90 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 16% de los gimnastas realizaron una parada de manos con una penalidad de >0,60-0,90 puntos, evaluándose de bueno.

Tabla Nº 72: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,90 a 1,20 puntos en la ejecución.

12 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
2	1	>0,90-1,20	2	REGULAR	25

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

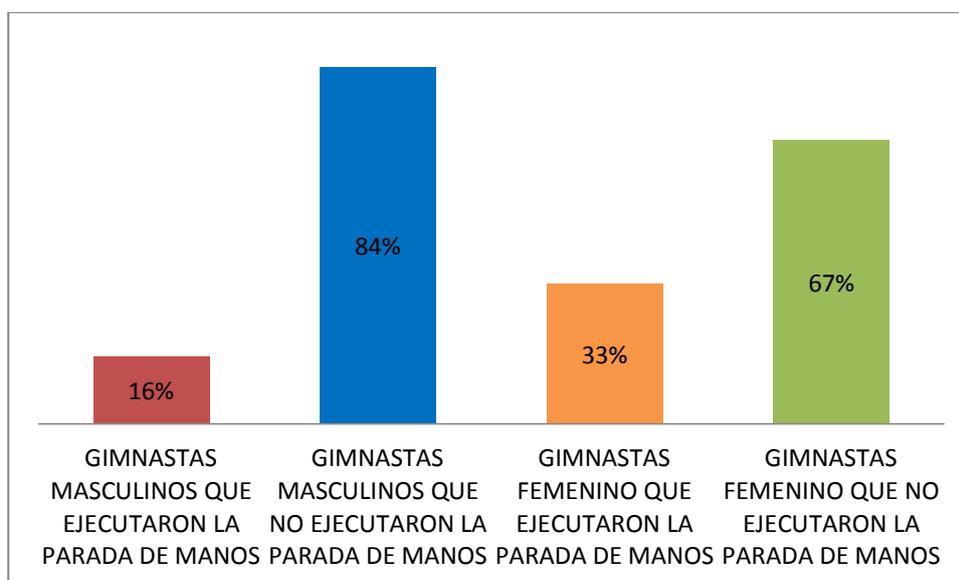


GRAFICO Nº 61: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,90 a 1,20 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 25% de los gimnastas realizaron una parada de manos con una penalidad de >0,90-1,20 puntos, evaluándose de regular.

Tabla Nº 73: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >1,20 puntos en la ejecución.

12 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	>1,20	1	MALO	16

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

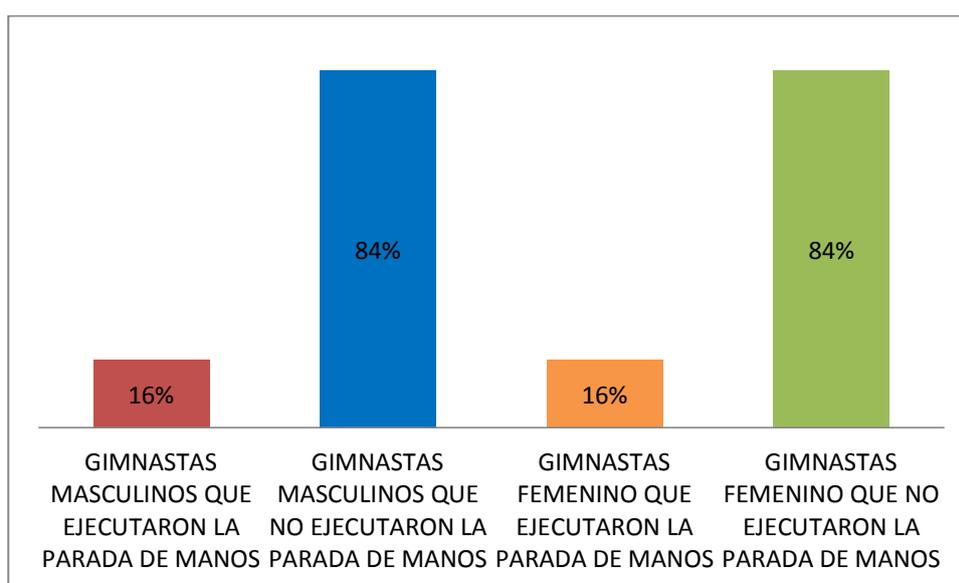


GRAFICO Nº 62: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >1,20 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 16% de los gimnastas realizaron una parada de manos con una penalidad de >1,20 puntos, evaluándose de malo.

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE 13 Y 15 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 74: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 puntos en la ejecución.

09 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
0	0	0,00-0,20	5	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

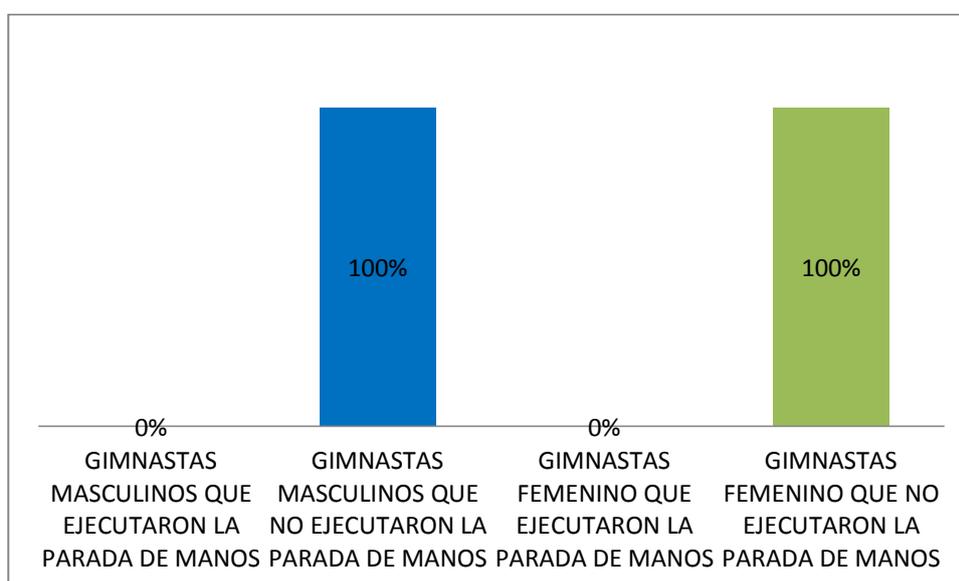


GRAFICO Nº 63: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Ningún gimnasta paso la prueba de la parada de manos con una penalidad mínima de 0,00-0,20 puntos.

Tabla Nº 75: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de >0,20-0,40 puntos en la ejecución.

09 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	2	>0,20-0,40	4	MUY BUENO	33

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

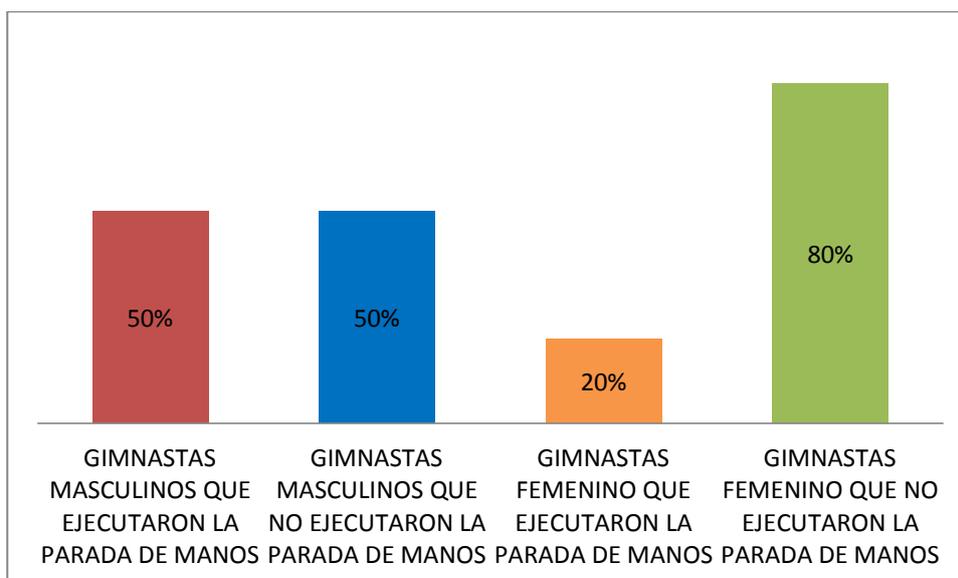


GRAFICO Nº 64: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de > 0,20-0,40 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 33% de los deportistas, obtuvieron una puntuación de 4 puntos, que equivale a muy bueno, ya que sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron entre >0,20-0,40 puntos.

Tabla Nº 76: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de $> 0,40-0,60$ puntos en la ejecución.

09 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	$>0,40-0,60$	3	BUENO	22

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

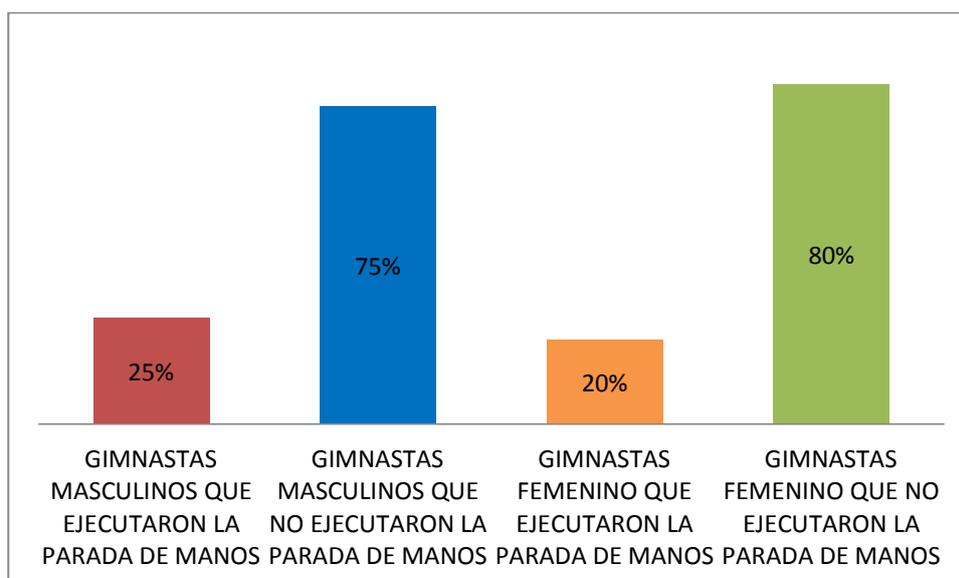


GRAFICO Nº 65: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de $> 0,40-0,60$ puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 22% de los deportistas, obtuvieron una puntuación de 3 puntos, que equivale a bueno, ya que sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron entre $>0,40-0,60$ puntos

Tabla Nº 77: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de $> 0,60-0,80$ puntos en la ejecución.

09 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
2	0	$>0,60-0,80$	2	REGULAR	22

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

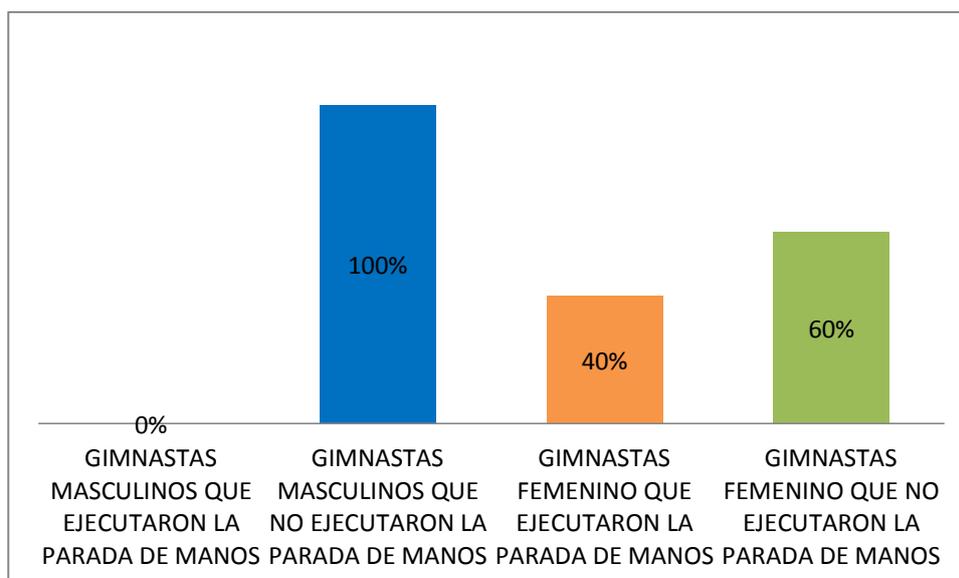


GRAFICO Nº 66: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de $> 0,60-0,80$ puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 22% de los deportistas, obtuvieron una puntuación de 2 puntos, que equivale a regular, sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron entre $>0,60-0,80$ puntos.

Tabla Nº 78: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de $> 0,80$ puntos en la ejecución.

09 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	$>0,80$	1	MALO	22

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

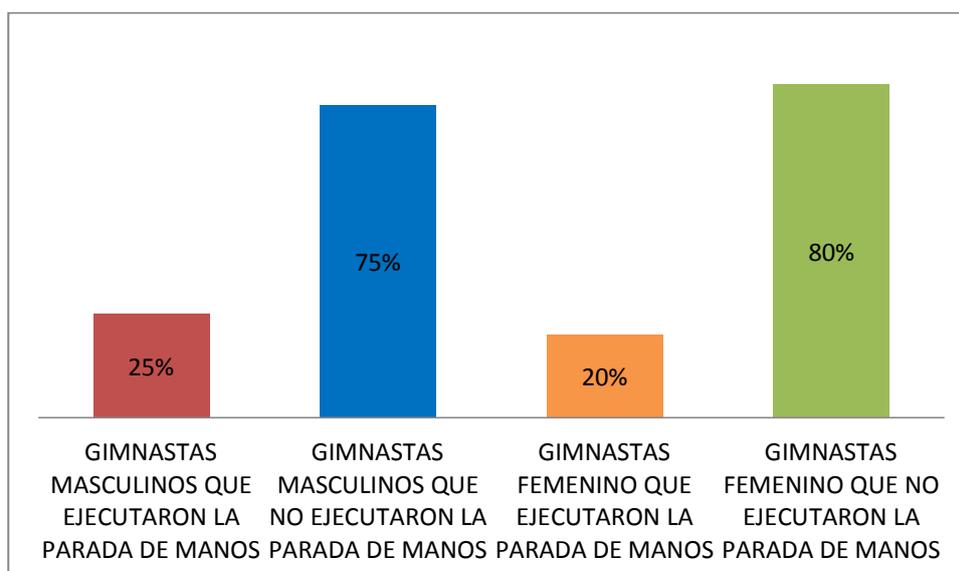


GRAFICO Nº 67: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de $> 0,80$ puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 25% de los gimnastas masculinos y femeninos, obtuvieron una puntuación de 1 punto, que equivalente a malo, sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron $>0,80$ puntos.

TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA GIMNASTAS DE + 16 AÑOS DE EDAD.

Tabla Nº 79: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 puntos en la ejecución.

05 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
0	0	0,00-0,10	5	EXCELENTE	0

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

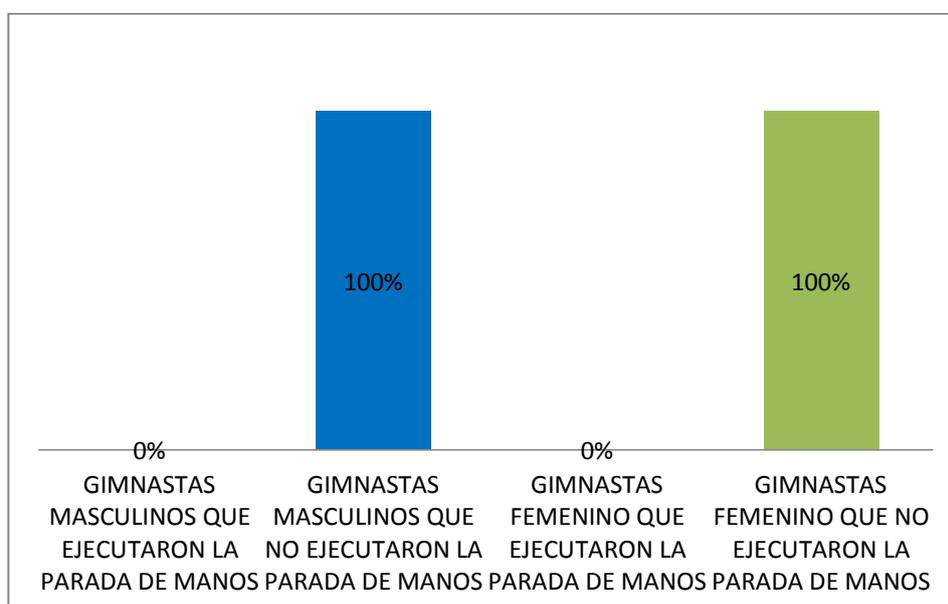


GRAFICO Nº 68: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Esta prueba no fue superada por ningún gimnasta, ni en la rama masculina ni femenina.

Tabla Nº 80: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,20 puntos en la ejecución.

		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	0,20	4	MUY BUENO	40

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

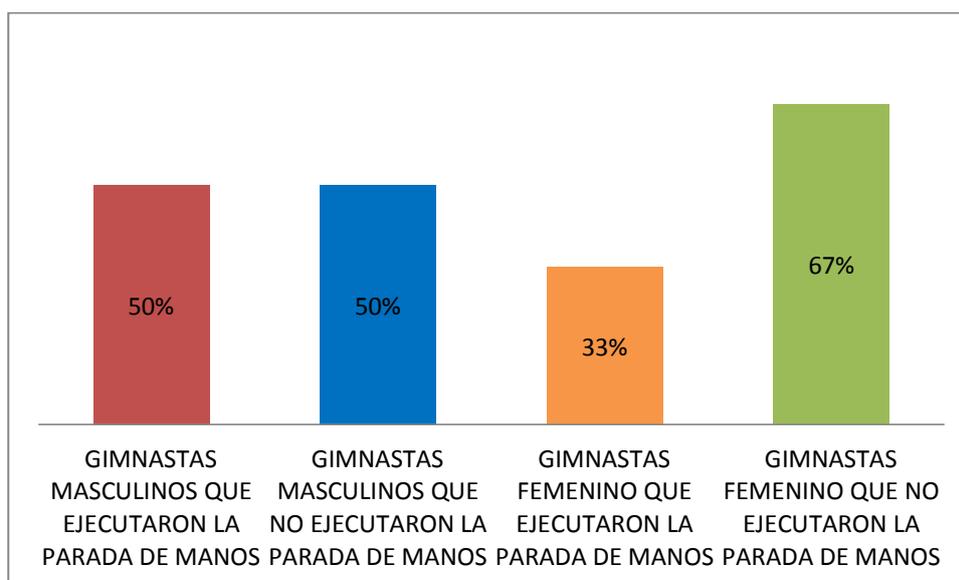


GRAFICO Nº 69: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,20 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con una evaluación de muy bueno, la prueba fue ejecutada por el 40% de los gimnastas, correspondiendo un 50% en la rama masculina y un 33% de la femenina.

Tabla Nº 81: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 puntos en la ejecución.

05 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	1	0,30	3	BUENO	40

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

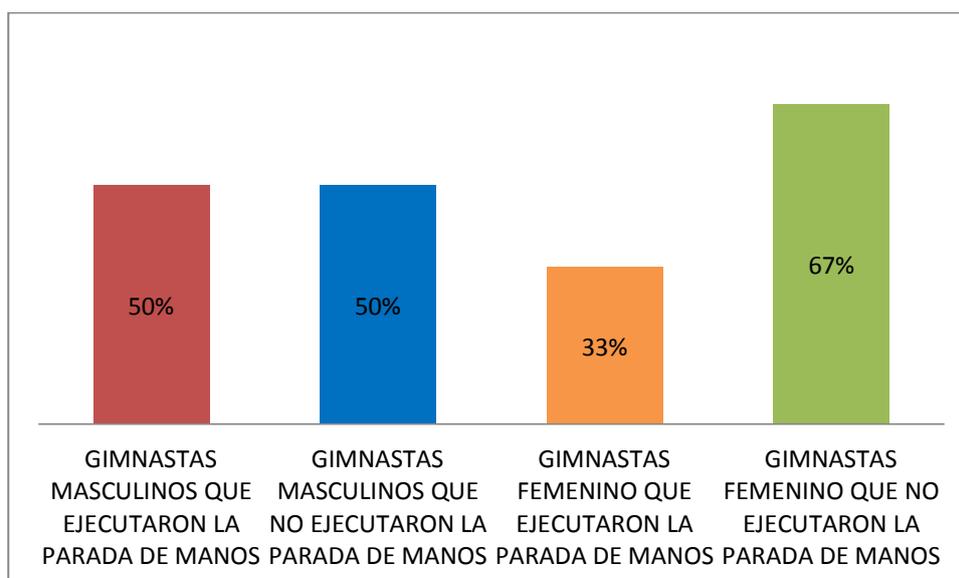


GRAFICO Nº 70: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,30 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con una evaluación de bueno, la prueba fue ejecutada por el 40% de los gimnastas, correspondiendo un 50% en la rama masculina y un 33% de la femenina.

Tabla Nº 82: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,40 puntos en la ejecución.

05 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
1	0	0,40	2	REGULAR	20

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

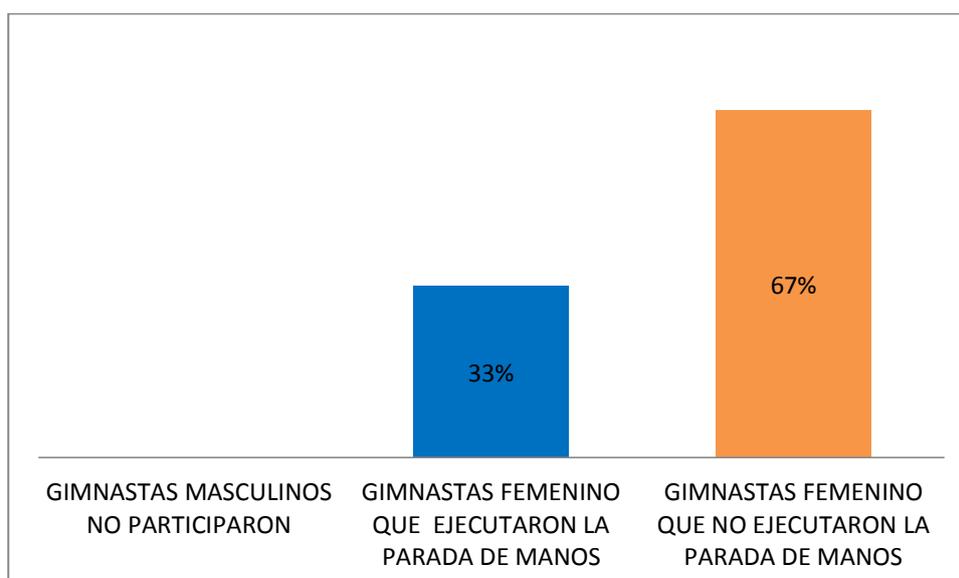


GRAFICO Nº 71: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,40 puntos.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con una evaluación de regular, la prueba fue ejecutada por gimnastas femeninas correspondiente al 33% de esta rama y al 20% de la población de esta categoría.

Tabla Nº 83: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,50 puntos en la ejecución.

05 GIMNASTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
D	V				
0	0	+0,50	1	MALO	00

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa



GRAFICO Nº 72: Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,50 puntos en la ejecución.

Fuente: Escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí

Diseño: Lic. Marcia Soledispa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con una evaluación de malo, no hubo participantes, en ninguna de las ramas.

6.3. CONCLUSIONES

La investigación plantea la determinación de la relación entre la incidencia del equilibrio en la parada de manos, en los alumnos de la escuela de formación de la Federación Deportiva de Manabí, en el año 2012. Se investigaron mediante test pedagógicos validados internacionalmente, en las fallas que presentan los gimnastas en la mantención de la parada de manos y mediante la aplicación de un test pedagógico técnico se determinó el nivel de equilibrio en la parada de manos.

Los resultados evidenciaron que el Equilibrio incide en la Parada de Manos de la población de estudio, por lo que se confirma la hipótesis planteada.

PARADA DE MANOS

Parada de manos.

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

1. Los gimnastas de la escuela de formación de la Federación Deportiva de Manabí logran una valoración en la mantención de la parada de manos de excelente sólo un 6,66 % de la población estudiada, representado en un 5% a la rama masculina y en 1,66 % a la femenina.
2. La valoración de muy bueno en la mantención de la parada de manos lo obtuvo el 11,66 % de los gimnastas evaluados, de los cuales la rama femenina obtuvo un 6,66% de esta evaluación de

muy bueno y la masculina estuvo en un 5%; con esto se demuestra la pobre aplicación de la metodología de enseñanza de este elemento técnico esencial para las diferentes técnicas subsecuentes de la gimnasia artística.

3. Con una valoración equivalente a bueno en la mantención de la parada de manos, estuvo el 23,33 %, de los gimnastas de la escuela de formación de la federación deportiva de Manabí, manifestándose de esta manera la poca importancia que se le da al trabajo técnico de la parada de manos, de los cuales el 13,33% corresponde a la rama masculina y el 10 % a la femenina, observándose un pequeño despunte de la rama masculina.
4. El 18,33% de la población en estudio fue evaluado de regular, con una incidencia en la rama femenina que representa un 13,33% de esta evaluación y en un 5% a la masculina.
5. Con una valoración de malo fue calificado el 38,33 % a los gimnastas de la escuela de formación de la federación deportiva de Manabí, incidiendo el 25% en la rama femenina y en un 13,33% la masculina.
6. El 3,33% de esta población no pudo realizar esta prueba de mantención de la parada de manos y se evaluó con 0,00 puntos.

Se concluye que la mantención de la parada de manos presenta muchos problemas técnicos y eso se refleja en la evaluación ya que el porcentaje más alto que es de 38,33% de los estudiados son evaluados

de malo, y apenas un 23,33% fueron evaluados de bueno, así como un 18,33% se evaluaron de regular, el 11,66 de muy bueno y apenas el 6,66% de excelente, lo que determina que los porcentajes de excelente (6,66%) y de muy bueno (11,66%) son muy bajos, por lo que en el planteamiento de soluciones a la enseñanza de la parada de manos, sea una propuesta técnica válida para incrementar el nivel técnico de este elemento en la población de estudio.

EQUILIBRIO

Nivel de Equilibrio

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

1. En relación a la evaluación del test pedagógico del equilibrio (ejecución) de la parada de manos, con una valoración de excelente que correspondía a la puntuación de 5,00 puntos, solo el 10% de la población estudiada pudo lograr dicha evaluación, siendo la rama femenina con el 6,66% quien logro el porcentaje más alto, ya que la rama masculina obtuvo el 3,33%.
2. Los gimnastas de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí, que lograron una evaluación de muy bueno fue el 20%, de los cuales la rama masculina obtuvo el 11,66% y a la femenina le correspondió el 8,33.
3. Con una evaluación de bueno dentro del test pedagógico del equilibrio (ejecución) de la parada de manos, el 25% obtuvieron esta

evaluación, correspondiendo a la rama femenina el 15% y 10% a la masculina.

4. De acuerdo a la evaluación del test pedagógico del equilibrio (ejecución) de la parada de manos, se determina que el 26,66% de los gimnastas fueron evaluados de regular, incidiendo en esta valoración la rama femenina con el 20% y un 6,66% con la masculina.
5. El 18,33% de la población estudiada, fue evaluada con un punto que equivale a malo, dentro del test pedagógico del equilibrio de la parada de manos, de los cuales a los gimnastas varones les correspondió el 10% y a las mujeres el 8,33%, de esta valoración.
6. De acuerdo a los resultados que arrojó el test pedagógico de equilibrio (ejecución) de la parada de manos, se determina que los gimnastas estudiados de la Escuela de Formación de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva de Manabí, el 10% fueron evaluados de excelente, el 20% de muy bueno, el 25% de bueno, el 26,66% de regular y el 18,33 de malo, lo que nos hace concluir que ciertamente hay un problema de bajo nivel de equilibrio en la parada de manos que desemboca en el pobre nivel técnico en elementos que proceden de la parada de manos, ya que tenemos un alto índice del 26,66 %, evaluados de regular si consideramos que este elementos es de vital importancia en la gimnasia artística.

Se concluye que realmente el nivel de equilibrio es regular pero seguido muy de cerca con bueno y muy bueno

6.4 RECOMENDACIONES

En el presente estudio de tipo correlacional se realizan las siguientes recomendaciones las cuales aportarán para el mejoramiento de la población estudiada.

1. Proponer metodologías alternativas en la enseñanza de la parada de manos, desde las edades de iniciación del deporte, teniendo en cuenta que la gimnasia artística se caracteriza por la iniciación temprana y de esta manera se mejorara en el desarrollo de este deporte.
2. Las acciones que se apliquen para el mejoramiento del equilibrio (ejecución) en la parada de manos, deben de ir acompañadas con la preparación de sus entrenadores en este aspecto técnico.
3. Es necesario hacer énfasis en la colaboración y el esfuerzo para generar hábitos de la aplicación de elementos básicos de la metodología de enseñanza de la parada de manos y del equilibrio, y percibirlo como una experiencia que requiere constancia y mucha perseverancia y dedicación en su aplicación.
5. La propuesta que acompaña al presente estudio debe ser experimentada como plan piloto a nivel de la escuela de formación de gimnasia artística de la federación deportiva de Manabí y esperamos que a posteriori se pueda aplicar y determinar programas metodológicos básicos de la enseñanza de la parada de manos y por ende del equilibrio, donde se cultive hábitos de utilización

adecuada de la técnica correcta de la Parada de Manos y el Equilibrio a fin de disminuir el bajo nivel técnico de este elemento y sus técnicas sub-secuentes que se derivan del mismo, para desarrollo de la gimnasia artística de Manabí.

CAPITULO VII

7. PROPUESTA ALTERNATIVA

- **DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

Plan de metodología para la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos en los alumnos de la escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

- **UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

UBICACIÓN

La escuela de formación de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí, se encuentra ubicada en la ciudad de Portoviejo de la provincia de Manabí, en la avenida Olímpica y avenida Bolivariana.

POBLACIÓN

La escuela de gimnasia artística tiene un total de 60 gimnastas en las diferentes categorías y ramas.

- **NATURALEZA DEL PROYECTO**

DESCRIPCIÓN

El presente proyecto busca brindar las herramientas necesarias para que los gimnastas mejoren su calidad de ejecución en la parada de manos y puedan elevar su nivel técnico competitivo.

FUNDAMENTACIÓN

El progresivo incremento de exigencias técnicas en la gimnasia artística actual está provocando que muchos técnicos pasen desapercibidos, elementos metodológicos básicos en la enseñanza-

aprendizaje, en el elemento técnico más importante de este deporte, como es la parada de manos y el equilibrio (ejecución) que de este dependen la mayoría de técnicas sub-secuentes en los diferentes aparatos, tanto de la rama masculina como femenina.

El determinar cuál es el actor causal en la parada de manos que proyecta el incremento de penalizaciones es en gran medida encontrar la causa específica para la solución inmediata de problemas que ya la gimnasia provincial está padeciendo. El Plantear la solución específica nos llevara a tener soluciones a corto y mediano plazo que se verán manifestadas por lo menos en el mejoramiento de los diferentes elementos técnicos que procedan de la parada de manos.

El impacto en el cuerpo técnico será fundamental al redefinir nuevamente una adecuada planificación en cada uno de los niveles y edades que conforman las diferentes categorías de este deporte, ya que en la actualidad este aspecto esta descuidado.

En la Gimnasia Artística, debido a su iniciación temprana, se hace necesario hacer hincapié en la necesidad de no violar las etapas del desarrollo motor, que permiten obtener mejores acciones motrices deportivas. Este desarrollo motor transcurre por etapas, y son denominadas por Le Busch (1996) como de estadio global de aprendizaje y estadio de aprendizaje analítico.

La motivación física como elemento fundamental y la ingente comunicación desprendida de la información sobre el deporte canalizado por los medios de comunicación, ha llevado a que deje de

ser un aspecto de privilegio para determinadas clases sociales y se haya convertido en un hecho masivo. La educación física, la propia denominación lo indica: es la asignatura en la mayoría de los países y en otros cuando menos, formula de protección contra el vicio y los malos hábitos. Sus constantes informaciones sobre las virtudes del deporte han promovido situaciones que han calado en la conciencia de la sociedad al enterarse de que grandes composiciones olímpicas. No puede negarse que el movimiento de consolidar la salud de los ciudadanos con la puesta en marcha de campañas físico recreativo ha sido utilizado como fórmula para conservar la salud.

El niño/a gimnasta, en su etapa formativa de desarrollo de las habilidades y destrezas, necesita una atención muy especial sobre aspectos fundamentales de la motricidad, tales como el equilibrio, la espacialidad, la lateralidad, la tonicidad, la noción corpórea, la temporalidad, el ritmo. En estas primeras edades de iniciación, debido a las características del deporte, debe tenerse presente las características de las edades, pues en ellas existen aspectos motrices aún sin llegar a su óptimo desarrollo.

Desde el punto de vista psicológico predominan los procesos de excitación por encima de los de inhibición, los cuales, paulatinamente, se equilibrarán. Los movimientos adicionales van desapareciendo y se desarrollan cada vez más movimientos controlados y bien dirigidos.

Existen entrenadores que pretenden que el niño/a, desde sus comienzos, realicen los primeros elementos gimnásticos con un nivel

de tecnicismo y alta maestría, sin tener en cuenta que en esta etapa el infante tiene como objetivo la formación de una base motriz amplia, necesaria, que le posibilitará la realización de estos elementos básicos del deporte.

Autores como Sánchez Bañuelos (1992) y Jordi Díaz (1999) plantean que estos esquemas motores van apareciendo de forma progresiva en el niño/a a lo largo de las diferentes fases del proceso de su desarrollo y se van complejizando de acuerdo a su actividad.

Cabe destacar, igualmente, el desarrollo de importantes cualidades psicológicas vinculadas a su formación, como es la confianza en sí mismo, el refuerzo de la voluntad, la perseverancia, entre otras.

La efectividad metodológica en la enseñanza de la parada de manos en los gimnastas de la federación deportiva de Manabí, presupone un desarrollo importante en este deporte para lograr significativos resultados deportivos en futuras competencias.

- **OBJETIVOS**

- **GENERAL**

Mejorar el nivel técnico de la parada de manos, en los gimnastas de la Federación Deportiva de Manabí.

- **ESPECÍFICOS**

- Aplicar la metodología correcta en la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos.

- Lograr desarrollar habito posturales en los gimnastas en la ejecución de la parada de manos.
- Consolidar y perfeccionar la ejecución de la parada de manos.
- Lograr mejores resultados en las competencias nacionales.
- Inculcar en los gimnastas el amor al trabajo deportivo, la constancia en el deseo de alcanzar las metas, las relaciones éticas con los compañeros, la puntualidad y la postura.

METAS

- Aplicar correctamente la metodología de enseñanza-aprendizaje de la parada de manos en los alumnos de la Federación Deportiva de Manabí.
- Concienciar a los gimnastas de la Federación Deportiva de Manabí en la responsabilidad de las indicaciones técnicas metodológicas de sus entrenadores.
- Obtener buenos resultados en las competencias fundamentales de los deportistas, según su categoría
- Contribuir con la aplicación de la propuesta al mejoramiento del desarrollo de la gimnasia de los deportistas participantes.

- **BENEFICIARIOS**

DIRECTOS

Los 60 gimnastas de la Escuela de Formación de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva de Manabí, los mismos que deberán poner en práctica la propuesta planteada.

INDIRECTOS

El deporte en general, en virtud de que se estará estudiando cual es la causa de las fallas técnicas en la ejecución de la parada de manos con indicadores que tienen que ver con la aparición de desequilibrio en dicho elemento.

- **LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.**

La presente propuesta, se planteara a los gimnastas de la Escuela de Formación de la Federación Deportiva de Manabí, comprendidos entre las edades de 6 y más de 16 años, la cual está ubicada en el sector de la ciudadela California de la ciudad de Portoviejo, provincia de Manabí, al ser esta escuela parte importante de la Federación Deportiva de Manabí, la rectora del deporte provincial ha sido adecuado para el presente estudio, abarcando un considerable número de deportistas que se prepararan para representar a la elite provincial, servirán como modelo a aplicar esta propuesta alternativa, que incidirá directamente en el desarrollo deportivo.

- **PLAN DE TRABAJO**

Las actividades se desarrollaran en la sede del complejo deportivo California, durante todo el año competitivo que comprende doce meses.

- **MARCO TEÓRICO**

La gimnasia es un deporte muy específico lo que justifica con toda claridad el uso de las posiciones de trabajo extraordinariamente único y

respectivamente, los medios de conservación del contacto con el apoyo de los brazos (parada de manos).

Cualquier aspecto de la actividad humana, incluido los movimientos, necesita la combinación de una serie de capacidades. En la gimnasia particularmente saber sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo, al mismo tiempo ejecutarlas exactamente en el tiempo y en el espacio, en particular, cuando se quiere dominar las nuevas tareas de movimiento.

Uno de los componentes más importantes de la coordinación de los movimientos es su precisión, ya que acelera la asimilación de los hábitos de movimiento, mejora la técnica de ejecución como es el caso de la parada de manos., el éxito en la asimilación de la técnica deportiva ésta determinada en gran medida por las capacidades de los gimnastas para valorar con exactitud la situación de su cuerpo en el espacio y en el tiempo en cada momento del movimiento y en cada acción que ellos realizan.

El éxito en la asimilación de los ejercicios gimnásticos (parada de manos), generalmente están condicionados por el nivel del desarrollo de las capacidades del movimiento.

La preparación técnica de la parada de manos es el punto más importante del proceso de entrenamiento en la gimnasia, y por eso se le debe de prestar la mayor atención. Con los alumnos principiantes hay que asimilar en primer lugar la presencia técnica, es decir la forma

correcta de mantener en cuerpo (brazos, piernas, tronco, cabeza) en la parada de manos. Cada una de estas tareas en la preparación técnica está relacionada con la formación de los hábitos concretos de movimiento.

Morfología del cinturón del miembro superior y las posiciones del gimnasta en el apoyo. La posibilidad del uso del apoyo con los brazos es muy diversa y están relacionadas con los cambios de la posición de trabajo del aparato. El más típico es el caso de la parada de manos, en que el gimnasta actúa en las posiciones invertidas, suspensiones, apoyos faciales y dorsales, etc. Cambia no solamente la propia posición de trabajo, sino las condiciones de apoyo, es decir el estado morfológico en el que están las manos del gimnasta, su antebrazo u hombro. Las investigaciones demuestran que existe una estrecha relación entre todos los movimientos ejecutados por el gimnasta durante la flexión-extensión del hombro (o del brazo estirado) y supinación-pronación de la mano (junto al brazo).

Las funciones de apoyo de los miembros superiores están relacionadas estrechamente con los índices de movilidad de las articulaciones. El desarrollo de las cualidades de flexibilidad y movilidad es una de las tareas más importantes de la preparación física especial en gimnasia.

La gimnasia artística es la expresión práctica de los posibles, movimientos, equilibrios, mantenimientos y poses realizables por el ser humano, ejecutados de forma amplia, estética, segura, impresionante

y elegante, siguiendo las técnicas permitidas por el código de puntuación. Es así mismo creatividad artística sin limitación, traduciéndose en la expresión de la transformación del movimiento humano natural, en movimiento elaborado, cultivado, ejecutado con gran limpieza y maestría. Las evoluciones que realizan el gimnasta representan una posibilidad de conjunción de sus cualidades físicas y mentales, expresada en forma de movimientos ejecutados en el medio ambiente previsto para ello. (López D Amico y Murillo, 2000).

La gimnasia artística requiere balance, gracia, coordinación, flexibilidad, fuerza y mucha concentración. Para tener resultados exitosos, es necesario involucrar al alumno en un proceso de entrenamiento donde la preparación física, técnico-táctica, teórica y la preparación psicológica, juegan un papel importante. (RENa, Tercera Etapa 2005).

Conocer el objeto de la enseñanza, no es suficiente. El entrenador debe de dominar asimismo, la metodología de la enseñanza: la enseñanza considerada como un proceso, por una parte y la enseñanza como la unión de métodos, medios y principios de trabajo. Ha sido definido frecuentemente y como regla, que la enseñanza contiene tres etapas:

1ra etapa: Formación de las nociones previas sobre el ejercicio (parada de manos) que es el objetivo de trabajo.

2da etapa: Aprendizaje profundo del ejercicio-objetivo (parada de manos), hasta conseguir el nivel de la "habilidad motora".

3ra etapa: Reforzamiento y perfeccionamiento del ejercicio asimilado (parada de manos), hasta el nivel de “habito motor”

La enseñanza de la gimnasia artística debe de seguir estrategias pedagógicas centradas en ejercicios progresivos y brindar ayuda tanto física como cognoscitiva y motivacional al deportista.

En la etapa inicial se caracteriza por el uso de los diferentes ejercicios de desarrollo general con el fin de desarrollar armónicamente el aparato locomotor. Gradualmente se integran los elementos de precisión y coordinación de movimientos, como la parada de manos, el deportista aprende las características de tiempo y espacio de cada movimiento, sus propiedades de fuerza. Conforme al estilo aceptado en gimnasia, asimila las posturas básicas e intermedias de los brazos, piernas, cuerpo, cabeza. Adquiere la comprensión de amplitud, rapidez y ritmo de movimientos del cuerpo.

Según Díaz Lucea (1999), existen diferentes modelos o formas de aprendizaje: desde el aprendizaje por condicionamiento hasta la concepción más cognitiva del mismo, pasando por la imitación, el ensayo-error, el aprendizaje por enlace o conexiones, etc. Pero sea cual sea el modelo utilizado en el aprendizaje de una habilidad motriz, en todos transcurre un tiempo desde que es presentado el nuevo aprendizaje hasta que éste se logra (parada de manos), si se tiene en cuenta lo significativo y la duración del aprendizaje a partir del modelo utilizado.

La mayoría de los investigadores coinciden en establecer diferentes fases en este proceso de enseñanza-aprendizaje de una habilidad motriz (parada de manos). Así el aprendizaje de cualquier práctica motriz atraviesa por una serie de momentos con una cierta diferenciación entre los mismos, a través de los cuales el individuo va adquiriendo nuevas relaciones de movimientos hasta el logro del mismo en un determinado nivel de destreza.

Existen diferentes propuestas de las fases por las que transita el logro del desarrollo motor, Díaz Lucea (1999), cita a la asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad de Católica de Lovaina, España, quienes establecen fases de ajustes global o fase exploratoria; fase de disociación y fase de estabilización.

Otras propuestas como, por ejemplo la de Durand (1988) también distingue tres fases: edificación, modulación por automatización y de ajuste.

Si se hace un análisis global de las diferentes propuestas, se observará que en todas ellas se determinan tres fases importantes y diferenciadas. La primera fase es donde el alumno toma contacto con la nueva habilidad objeto de aprendizaje. En esta fase se explora y se familiariza con la habilidad por tanto hay una intervención importante de los mecanismo perceptivos.

Generalmente no se consigue la habilidad y se producen intentos de realización a base de poner prueba los aprendizajes anteriores con la idea motriz que el gimnasta se ha creado de la habilidad. Es en esta

se debe realizar la exploración de su cuerpo a través de tareas asignadas. De acuerdo con el autor el Dr. Luís Alburrea (2000), el niño debe tener un clima sociológico favorable, pues en esta fase donde aprende a reconocerse a sí mismo.

En la segunda fase es posible que el gimnasta realice la habilidad (parada de manos), pero con ciertas dificultades, como falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica general, de eficacia en la acción, etc. Es en ella donde se producen los verdaderos mecanismos de regulación del aprendizaje.

Finalmente en la tercera fase, se consigue la realización de la habilidad por medio de la solución de los problemas segmentarios y de coordinación que se dieron en la anterior fase.

Resulta indispensable tener en cuenta que el inicio de la formación de un hábito motor debe ser considerado tan condicionado como nueva sea la utilización con respecto a la formación de la experiencia motora anterior. Gracias a esta experiencia, la primera etapa del proceso de formación del Hábito motor suele transcurrir con gran rapidez y en muchas ocasiones, no es necesaria su presencia. El movimiento se realiza con bastante corrección y se produce un perfeccionamiento progresivo, en correspondencia con las características de la segunda etapa. Cuando esto ocurre prácticamente no aparece la generalización de la excitación en el sistema nervioso central y no se manifiestan reacciones de orientación hacia lo novedoso que encierra la acción motora pues el nuevo movimiento es

análogo a los actos motores antes dominados. Este proceso se conoce como transferencia de hábitos durante la enseñanza de los ejercicios. Por tal motivo resulta de suma importancia de atención en la etapa de iniciación deportiva, de la formación por excelencia de la base motora, debido a que es reflejo de las múltiples habilidades motoras formadas, las cuales nos dan una predisposición favorable hacia las nuevas habilidades gimnásticas, como lo es la parada de manos, garantizando de esta manera el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos de este deporte.

Será difícil alcanzar una excelente ejecución de la parada de manos, si el proceso de aprendizaje se ha producido de una manera mecánica, sin interiorización, sin una aplicación, es decir de forma no significativa para los gimnastas.

La aplicación más educativa del conocimiento en estas fases, es poder realizar, en cada momento, la regulación pedagógica que lleve al gimnasta a la obtención de la capacidad de puesta en acción del potencial de aprendizajes adquiridos con el fin de resolver nuevas situaciones y/o aprendizajes motrices.

La propuesta de ejercicios en este trabajo para el desarrollo de habilidades gimnásticas tiene como intención ayudar a la formación de la base motora en los gimnastas como vías de transferencias para el aprendizaje de la parada de manos, como el elemento más importante de la gimnasia artística.

La transferencia en el aprendizaje, según Parlebas (1989), es el fenómeno mediante el cual un aprendizaje realizado de forma significativa tiene una especial incidencia positiva en aprendizajes posteriores del mismo ámbito, facilitadores del proceso de adquisición de estos. Esta primera visión de la transferencia en el aprendizaje, según Jordi Díaz (1999), plantea la necesidad de reflexionar en el momento de confeccionar cualquier programa de aprendizaje de habilidades básicas, para que éstas cumplan su finalidad. En la programación de los contenidos se procura la construcción de nuevos aprendizajes sustentados o contruidos sobre los anteriores, es decir, que los primeros deben tener transferencia hacia los segundos.

• **ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS**

Como primer aspecto en la creación de un programa de ejercicios metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos, a los gimnastas se debe tener presente los aspectos bio-psico-pedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la niñez y adolescencia, etapa aproximada entre los 6 y 16 años. Entre el nacimiento y la adultez del hombre existen aproximadamente 20 años; tiempo, en el cual tienen lugar complicados procesos evolutivos morfológicos, fisiológicos y psicológico. El crecimiento no significa solamente aumento de la longitud de la masa, sino también diferenciación y metamorfosis, organización, maduración y regresión. (Dietrich, 1988)

De ningún modo se puede considerar al niño y al joven como pequeños adultos, ya que ellos no se diferencian solamente por su talla absoluta, sino también por las proporciones de las distintas partes del cuerpo que están bien diferenciadas y por una formación diferente y acentuada de la estructura del cuerpo.

El propósito principal de esta propuesta es proporcionar las bases metodológicas de enseñanza-aprendizaje de la parada de manos a los gimnastas de la Federación Deportiva de Manabí.

El programa debe ser conceptualmente sólido, progresivo y basado en el desarrollo de esta habilidad motora.

Los deportistas deben de comprender mejor lo que se espera de ellos y a lo que deben de aspirar al progresar en este deporte.

Esta propuesta debe de proporcionar a los entrenadores una mejor comprensión de sus papeles (planificación), y responsabilidades en cada etapa de la preparación del deportista. Debe ayudarles a establecer metas realistas a corto y largo plazo con sus gimnastas de acuerdo a los principios específicos de crecimiento y maduración.

Según los datos arrojados dentro de la investigación se determinaron que el 38,33 % de los deportistas tuvo problemas en la mantención de la parada de manos, así como el 26,66 % la ejecución de la parada de manos (equilibrio), fue regular, por lo que la propuesta está orientada a actividades técnicas metodológicas, las mismas que deberán ser realizadas bajo las siguientes recomendaciones.

1. Que las actividades metodológicas deberán ser cuidadosamente planificadas, teniendo en cuenta el nivel técnico de los gimnastas.
2. Para asegurar el alto nivel de la preparación técnica de la parada de manos, es necesario no sólo saber enseñar, sino también qué técnica debe de emplearse en la ejecución de la parada de manos.
3. Aplicar diferentes métodos en la enseñanza de la parada de manos, tales como: Método global, de fraccionamiento, de solución de tareas parciales del movimiento (variante del método de fraccionamiento), de ejercicios auxiliares (variante del método global.)

4.1 EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA:

- Caminar y correr.
- Ejercicios de equilibrio.
- Escalamiento.
- Elevación y transporte de carga.
- Lanzar y recibir objetos
- Arrastres.
- Abdominales.
- Carretillas

- **EJERCICIOS AUXILIARES EN LA ENSEÑANZA DE LA PARADA DE MANOS:**

- Posición de vela
- Posición de tres puntos agrupada.
- Posición de tres puntos carpada.
- Posición de tres puntos extendida.
- Parada de manos.

- **APARATOS AUXILIARES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE :**

- Colchonetas
- Superficies inclinadas de diferentes alturas.
- Viga pequeña de equilibrio.
- Espalderas.
- Barras de diferentes alturas.
- Picas.

- a. ACTIVIDADES COMPETITIVAS:**

- Competencias en cada una de las etapas de la planificación, por ejemplo si se está enseñando la posición de vela, realizar durante las clases competencias de quien mantiene más tiempo dicha posición.
- Test pedagógicos.
- Realizar juegos donde este implícito la parada de manos.

- Competencias con los deportistas de otras categorías, ejemplo menores con prejuveniles.
 - Crear una competencia local, solo de parada de manos.
1. Luego del periodo de aplicación del programa se someterá a los deportistas de gimnasia artística a evaluaciones las mismas que determinaran si se dio cumplimiento o no a la propuesta.
 2. Por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de la planificación sistemática y controlada y evaluada. De ahí que el enfoque de toda programación técnica, vaya dirigida a la satisfacción global del mejoramiento de resultados deportivos, en conclusión que vaya dirigida hacia el desarrollo de la gimnasia artística de la Federación Deportiva de Manabí.

EJERCICIO DE PREPARACIÓN FÍSICAS.

Nº	Actividad	DESCRIPCIÓN
1	Caminar y Correr.	Caminar: Diferentes formas- Indicaciones metodológicas. Correr: Diferentes formas con variantes.
2	Ejercicios de Equilibrios	En el lugar. Con desplazamiento.
3	Escalamiento.	Tregar la espaldera o banco sueco inclinado. Tregar la escalera gimnastica. Tregar soga
4	Elevación y Transporte de Cargas.	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.
5	Arrastres	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.
6	Abdominales	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.
7	Carretillas	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.

EJERCICIOS AUXILIARES EN LA ENSEÑANZA DE LA PARADA DE MANOS.

	PRE-REQUISITOS	ELEMENTOS RELACIONADOS	CONSIDERACIONES MECÁNICAS	PUNTOS CLAVES	METODOLOGÍA	ERRORES TÍPICOS	LAS CONDICIONES.
Posición de Vela.	Postura del cuerpo. Posición de cabeza. Posición de ángulo de cadera. Posición de abdomen. Posición de miembros inferiores.	Posición de pie extendida. Aposición de pie con una pierna (balanza). Cuclillas y otras posiciones el cuerpo. Posición sentado con piernas juntas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación	Cuerpo extendido. Brazos en ángulo, apoyados en la espalda.	Simular una posición acostada extendida en el piso. El entrenador pide que bloquee la posición. Aprender elevar el tronco y las piernas al apoyo invertido.	Cualquier desviación grande de los omoplatos. Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento. Cuerpo muy relajado.	Contra la pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del cuerpo). Los pies o miembros inferiores separados.
				Piernas agrupada	Simular una posición acostada alternando	Cualquier desviación grande de las manos.	Contra la

CONTINUA →

Posición de tres puntos agrupado.	Perfecta postura de pies. Posición de vela.	Posición de pie extendida. Rol adelante con piernas separadas y agrupadas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación	s. Brazos en ángulo, apoyados en el suelo empujando el mismo. Manos con los dedos abiertos.	extendida, agrupada en el piso. El entrenador pide que bloquee la posición. Aprender a elevar el tronco y las piernas agrupadas al apoyo, manteniendo la espalda recta..	Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento. Cuerpo muy relajado La frente y las dos manos forman un triángulo en el apoyo.	pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del cuerpo). Los pies o miembros inferiores separados.
	Perfecta postura de pies. Posición de vela. Posición de	Posición de pie extendida. Rol adelante con piernas separadas y carpadas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base	Piernas carpadas y unidas. Brazos en ángulo, apoyados en el	Simular una posición acostada alternando extendida, agrupada, carpadas en el piso. El entrenador	Cualquier desviación grande de las manos. Falta de una adecuada solidez del cuerpo o	Contra la pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del

Posición de tres puntos extendida.	tres puntos agrupada.		de sustentación	suelo empujando el mismo. Manos con los dedos abiertos.	pide que bloquee la posición. Aprender a elevar el tronco y las piernas carpadas al apoyo, manteniendo la espalda recta.	segmento. Cuerpo muy relajado. La frente y las dos manos forman un triángulo en el apoyo.	cuerpo). Los pies o miembros inferiores separados.
	Perfecta postura de pies. Posición de vela. Posición de tres puntos agrupada y carpada.	Posición de pie extendida. Rol adelante con piernas separadas, carpadas y extendidas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación. Aplicar fuerza en el cuerpo erguido	Piernas extendidas y unidas. Brazos en ángulo, apoyados en el suelo empujando el	Simular una posición acostada alternando extendida, agrupada, carpadas en el piso. El entrenador pide que bloquee la	Cualquier desviación grande de las manos. Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento. Cuerpo muy relajado	Contra la pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del cuerpo). Los pies o miembros

Parada de manos			y rígido.	mismo. Manos con los dedos abiertos.	Aprender elevar el tronco y las piernas extendidas al apoyo, manteniendo la espalda recta.	La frente y las dos manos forman un triángulo en el apoyo.	inferiores separados.
	Conciencia de la alineación corporal. Apoyo invertido ventral y dorsal contra la pared. Apoyo invertido.	Inversión adelante. Inversión adelante con vuelo.	Las manos cuando toman contacto con el suelo, sirven de base de sustentación y de eje alrededor del cual el cuerpo rota al apoyo invertido. La pierna de apoyo comienza con leve flexión de rodilla y tobillo.	Posición inicial lo más alta posible. La línea del cuerpo no cambia nunca. La línea hombro-tronco permanece	Impulso parcial al apoyo invertido. Con ayuda del entrenador o compañero: mano proximal en el lado más cercano a la cadera, segunda mano en el miembro inferior. Con apoyo del	Cualquier desviación grande de las articulaciones es Con respecto a la línea vertical. Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento.	Contra la pared. Contra (cuerpo) (con apoyos de diferentes partes del cuerpo). Contra obstáculos (con apoyos de diferentes partes del cuerpo).

CONTINUA →

			<p>La extensión de esas dos articulaciones ejerce una fuerza directa en el suelo.</p> <p>La consecuente fuerza de reacción actúa relativamente lejos de las manos (eje de rotación) y sirve como torque (fuerza de rotación) que rota el cuerpo sobre la base de sustentación.</p> <p>El torque debe ser justo lo suficiente para llegar al apoyo invertido.</p> <p>La flexión de los dedos puede</p>	<p>ce constante .</p> <p>Brazos separados al ancho de hombros.</p> <p>Los dedos apuntan adelante y están abiertos.</p>	<p>cuerpo en la pared o desde otras posiciones iniciales diferentes, balanza, balanza sobre rodillas, etc.</p> <p>Con hombros, espalda y cadera apoyados contra una pila de bloques de espuma, colchones de caída, etc.</p> <p>Con hombros, apoyados contra una pila de bloques de espuma,</p>	<p>Cuerpo muy relajado</p> <p>La posición se mantiene por fuerza.</p> <p>Correcciones de las articulaciones.</p> <p>Demasiada distancia entre las manos.</p> <p>La cabeza en posición incómoda (cualquier dirección).</p> <p>Los pies y/o cualquier miembros inferiores</p>	<p>Sobre superficies de apoyo limitadas (ej: banco, viga, en todas las direcciones, diferentes formas de bloques para el apoyo de manos).</p> <p>Sobre superficies inestables, sobre dispositivos de entrenamientos específicos. Con entrenador o compañero (desestabilizando levemente</p>
--	--	--	---	--	--	---	---

			<p>compensar algo del torque excesivo.</p>		<p>colchones de caída, etc. Con los pies apoyados en una barra de las paralelas.</p> <p>Desde otras posiciones iniciales, balanza, balanza de rodillas.</p> <p>Desde una superficie más baja a una más alta.</p> <p>En superficies más altas y/o de apoyo limitado, ej. Banco.</p> <p>En la viga, Trampolín.</p>	<p>separados (cualquier ángulo o plano).</p> <p>CONTINUA →</p>	<p>el equilibrio) Otros aparatos.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

- **DURACIÓN DEL PROYECTO**

Tendrá una duración de un año calendario deportivo (12 meses)

- **BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA DEL PLAN**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el plan de actividades físicas -técnico a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de las necesidades de mejoramiento de la mantención y ejecución de la parada de manos de los deportistas y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades planificadas.

- **PRESUPUESTO GENERAL**

La Federación de Manabí deberá determinar los costos en que se incurrirán para la realización de la propuesta, tomando en cuenta que las actividades propuestas en su mayoría son de realización interna lo que no incurren en mayores gastos, por otra parte denotar y preparar un presupuesto para la salida de los deportistas fuera de la Federación y de la ciudad para realizar las competencias nacionales.

- **FINANCIAMIENTO**

- Se puede incluir en el POA anual de la Federación Deportiva de Manabí.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.

- Castañer, M. y. (1991). *La E.F. en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Dietrich, H. (1988). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnica.
- Estapé Elisa, M. L. (1999). *Las habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el Ámbito Educativo*. Madrid: Inde.
- García, J. A. (2002). *Juego y Psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- Gavardovkly, S. V. (1994). *Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva*. Madrid: Paidotribo.
- George. (1980). *Biomecánica GS de la gimnasia femenina*. Englewood: Prentice Hall.
- Gimnasia, F. M. (2005). Programa Nacional de Obligatorios.
- Gutierrez, M. (1991). *La Educación Psicomotriz y el Juego en la Edad Escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Hayhurst, B. (1983). *Gimnasia Artística*. Barcelona: Parramóm.
- Huguet y Parellada, J. (1989). *Colección deporte 92 Gimnasia*. Barcelona: Gymnos.
- Jiménez, J. y. (2002). *Psicomotricidad Teoría y programación*. Barcelona: Escuela Española.
- Kovaci, N. (1982). *Saltos en Gimnasia*. D.F. México: Trillas.
- Lawther, J. (1983). *Aprendizaje de habilidades Motrices*. BUenos Aires: Paidós.
- Le Boulch, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.
- Miguel Angel Palmeiro, M. P. (2006). *La Enseñanza de las Destrezas Gimnásticas en la escuela*. Buenos Aires: Stadium.
- Ortega, E. y. (1997). *La Actividad Motriz, en el niño de 3 a 6 años*. Buenos Aires: Cincel.

- Pereda, S. (1986). *Psicología experimental*. Madrid: Pirámide.
- Picq, L. y. (1977). *Educación Psicomotriz*. Barcelona: Científico Médico.
- Pieron, M. (1986). *Enseñanza actividades físicas y deportivas*. Málaga: Unisport.
- Rieder, H. y. (1983). *Aprendizaje Deportivo. Metodología y Didáctica*. Madrid: Martínez Roca.
- Trigueros, C. y. (1991). *Educación Física de Base*. Granada: Gioconda.
- Ukran.M.L. (1987). *Metodología del Entrenamiento de los Gimnastas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Vladimir, S. (1996). *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*. Madrid: Paidotribo.