

## **RESUMEN**

La gimnasia es un deporte que requiere una alta precisión y control motor, potenciando capacidades físicas como la coordinación, la fuerza, la velocidad y la resistencia. Es por ello, que mejorar el nivel de la técnica de manos libres en gimnastas masculinos entre los 13 y 14 años de edad pertenecientes a la Unidad Educativa "San Antonio de Padua" es el objetivo principal de la investigación. La investigación realizada es de tipo descriptiva y correlacional, estudiando a la población de gimnastas masculinos (7 sujetos) a los cuales se les realizó una intervención con ejercicios básicos y específicos durante seis meses para potenciarles la técnica de manos libres. Por otra parte, también se encuestaron a 10 especialistas en gimnasia con preguntas relacionadas con el campo de acción estudiado. Se constató los fundamentos teóricos y metodológicos esenciales que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia, reconociendo la importancia de las normativas como guía para el diseño de los contenidos de la preparación del deportista según la edad estudiada. La investigación permitió mejorar progresivamente en las 10 normas técnicas evaluadas, evidenciando una mejora significativa según las pruebas no paramétricas aplicadas, por lo cual se demostró que la propuesta fue efectiva, mejorando la técnica de manos libres en la muestra estudiada.

### **Palabras claves:**

- **GIMNASIA,**
- **TÉCNICA DE MANOS LIBRES,**
- **RENDIMIENTO,**
- **NORMATIVAS**

## **ABSTRACT**

Gymnastics is a sport that requires high precision and motor control, enhancing physical abilities such as coordination, strength, speed and endurance. That is why improving the level of hands-free technique in male gymnasts between 13 and 14 years of age belonging to the Educational Unit "San Antonio de Padua" is the main objective of the research. The research was descriptive and correlational, studying the population of male gymnasts (7 subjects) who underwent an intervention with basic and specific exercises for six months to enhance the hands-free technique. On the other hand, 10 gymnastic specialists were also questioned with questions related to the field of action studied. It was verified the essential theoretical and methodological foundations that support the teaching-learning process of gymnastics, recognizing the importance of the rules as a guide for the design of the contents of the preparation of the athlete according to the studied age. The research allowed progressively improving the 10 technical standards evaluated, showing a significant improvement according to the non-parametric tests applied, which proved that the proposal was effective, improving the hands-free technique in the sample studied.

### **Keywords:**

- **GYMNASTICS,**
- **HANDS-FREE TECHNIQUE,**
- **PERFORMANCE,**
- **REGULATION**