



Deporte individual: Gimnasia Artística o Deportiva

La gimnasia artística es un deporte donde se requiere balance, gracia, coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia y mucha concentración. Para tener resultados exitosos se involucra al alumno en un proceso de entrenamiento donde la preparación física, técnico-táctica, teórica y preparación psicológica, juegan un papel importante.

En una competencia, las pruebas en las cuales participan los gimnastas son las siguientes:

Para el femenino

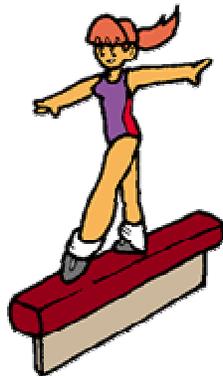


Ejercicios de manos libres en suelo

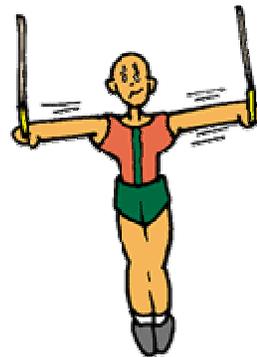
Para el masculino



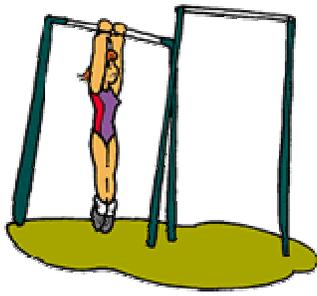
Ejercicios de manos libres (12x12m) suelo



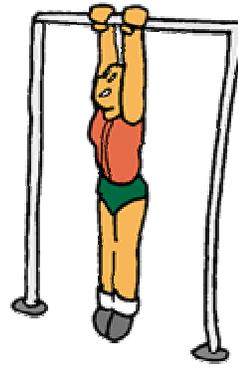
Ejercicios en el riel de equilibrio



Ejercicios en las anillas



Ejercicios en la barra asimétrica



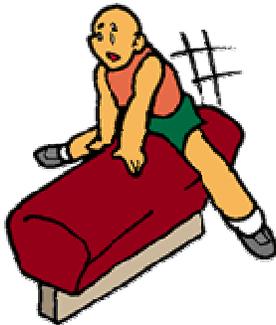
Ejercicios en la barra fija



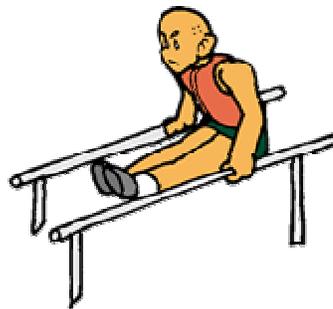
Salto sobre el potro



Ejercicios en el potro con arzones



Salto sobre el potro

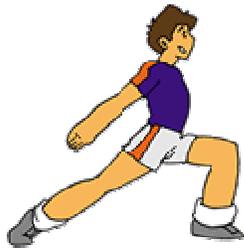


Ejercicios en la barra paralelas

Como se puede observar las pruebas masculinas corresponde a seis aparatos gimnásticos y la gimnasia femenina a cuatro aparatos gimnásticos.

Tanto en suelo como en los diferentes aparatos los gimnastas deben realizar diferentes destrezas gimnásticas acompañadas de variadas posiciones de equilibrio y desplazamientos.

A.- Entre las posiciones de equilibrio podemos encontrar:



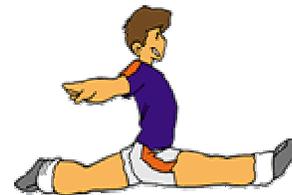
A fondo frontal



Posición "X"



A fondo lateral



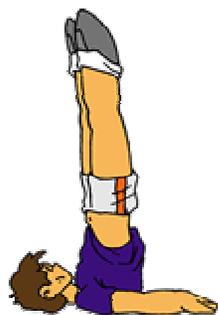
Spagat



Plancha facial o paloma



Apoyo en escuadra



Posición vela



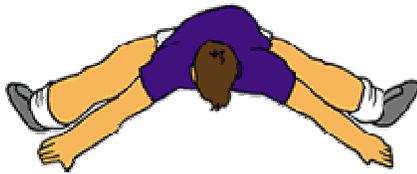
Gacela



Cuclillas



Pose alta



Split



Pose baja

-- Posición Simple, entre otras.

En los diferentes desplazamientos vemos que estos se pueden acompañar además de giros a nivel del suelo como en el aire, saltos, etc. Algunos desplazamientos pueden ser:

- Galop, en todas sus variedades

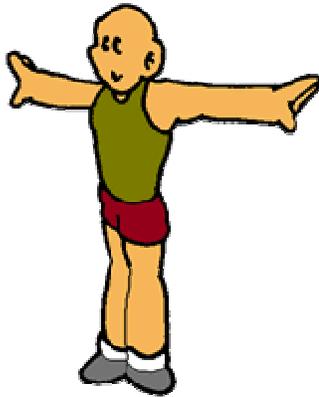
- Tijeras, entre muchos otros.

- Caminar

-Caballito

- Trote

Entre las diferentes destrezas podemos encontrar: voltereta adelante, voltereta atrás, posición invertida, la rueda, rondat, flic-flac, entre otras.



La gimnasia es un deporte muy exigente, para su práctica y aceptable ejecución es necesario poseer una serie de cualidades físicas que se desarrollan progresivamente, entre las cuales se pueden mencionar: equilibrio, flexibilidad, coordinación y fuerza.

Para lograr ser un buen gimnasta no basta sólo con las clases de educación física que se reciben en la escuela, éstas se deben combinar con otros días de entrenamiento. Es necesario conocer y asimilar las diferentes técnicas, poseer buenas condiciones naturales y dedicarle suficiente tiempo de trabajo a cada entrenamiento para esperar los resultados anhelados de la gimnasia.

La gimnasia debe iniciarse progresivamente. Por esta razón en clase de educación física se ejecutan los ejercicios y movimientos muy sencillos y elementales. Cada ejercicio que se aprende en la gimnasia debe ser alcanzado paso a paso, dándole siempre a cada movimiento un tiempo que permita la realización perfecta.

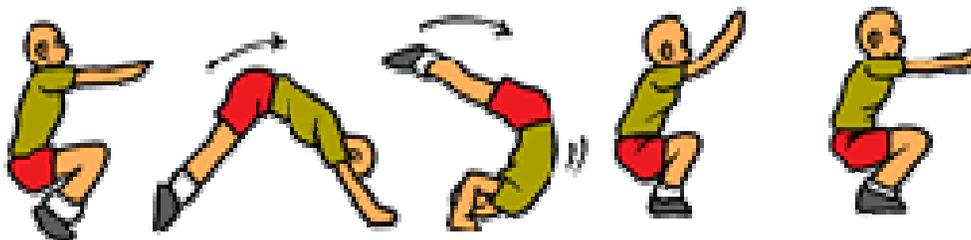


La gimnasia practicada sistemáticamente produce un desarrollo armónico y equilibrado en el individuo y los aspectos más importantes de la gimnasia artística son:

- Desarrolla la confianza en sí mismo.
- Permite la auto-realización.
- Contrarresta la timidez.
- Corrige la postura corporal.
- Desarrolla el sentido del ritmo.
- Disciplina al individuo en sentido general.
- Desarrolla la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, rapidez de reflejos y seguridad que debe preceder cada actuación.

Descripción de la técnica de la voltereta corta adelante:

- Posición inicial, se debe realizar antes de iniciar cualquier actividad gimnástica. Consiste en estar de pie, en una postura adecuada (tronco derecho, piernas juntas y extendidas, vista al frente, brazos a los lados o bien hacia arriba extendidos).
- Siguiendo, acercarse a la colchoneta con una caminata suave.
- Se baja a posición de cuclillas con las rodillas juntas y los brazos extendidos al frente.
- Llevar el peso del cuerpo hacia delante al mismo tiempo que se apoya las manos en la colchoneta y se extienden las rodillas, acto seguido, se elevan las caderas, con precaución de llevar siempre el mentón al pecho y cabeza cerca de las rodillas.
- Flexionar los codos y cuello, apoyando la espalda para rodar sobre ella hacia delante manteniendo, sin despegar el mentón del pecho, la posición ovillo del cuerpo, o bien extendiendo las piernas.
- En la parte final de la rodada u ovillo se debe insistir con la cabeza y los brazos hacia delante, para incorporarse en la misma posición de cuclillas e inmediatamente tomar la posición de pie y final, lo que implica el término de la práctica gimnástica.



Voltereta larga y/o alta

- Se inicia este movimiento, previo acercamiento a la colchoneta con un leve impulso, desde la posición de cuclillas con los brazos extendidos hacia el frente.
- Para iniciar, se proyecta el peso del cuerpo hacia delante, al mismo tiempo que se extienden las rodillas totalmente para cubrir mayor distancia.
- Inmediatamente se apoyan las manos y con la flexión de codos se amortigua la caída.
- Se recoge o agrupa nuevamente para poder realizar el giro sobre el cuello y espalda.
- Para incorporarse, colocar cabeza y brazos hacia delante, finalizando en la misma posición inicial, es decir de pie.

IMPORTANTE DE RECORDAR:

- **JAMÁS SE DEBE MOLESTAR O DISTRAER A UN COMPAÑERO CUANDO ESTÁ TRABAJANDO.**
- **EL MENTÓN VA PEGADO AL PECHO DURANTE TODA LA DESTREZA.**
- **NUNCA APOYAR LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA EN LA COLCHONETA.**

Descripción de la técnica de la Posición invertida

- 1.- Posición inicial
- 2.- Preparación mental para la destreza a ejecutar (concentración)
- 3.- Preparación pierna de péndulo y apoyo junto a la elevación de brazos extendidos
- 4.- Buscar apoyo de manos en el suelo lo más alejado de los pies (apoyo con palma completa y dedos hacia adelante), vista sigue las manos.
- 5.- Bajada del cuerpo en bloque y controlado con la elevación de pierna de péndulo y elevación de caderas en forma simultánea, al mismo tiempo se semi flexion pierna de apoyo
- 6.- Llegada a la vertical adjuntando pierna de apoyo (piernas juntas y extendidas)
- 7.- Mantención mínimo de 5 seg. con apoyo en la pared.
- 8.- Bajada pierna de apoyo, cuerpo controlado, para retomar posición de pie inicial.
- 9.- Posición final.

IMPORTANTE DE RECORDAR:

- **JAMÁS SE DEBE MOLESTAR O DISTRAER A UN COMPAÑERO CUANDO ESTÁ TRABAJANDO.**
- **LA VISTA SIGUE LA DIRECCIÓN DEL APOYO DE MANOS QUE ES CON EXTREMIDAD SUPERIOR EXTENDIDA.**
- **EL CUERPO DEBE ESTAR CONTROLADO EN TODO MOMENTO DE LA DESTREZA.**
- **SE DEBE BAJAR PRIMERO LA PIERNA DE APOYO, PARA FINALIZAR EN POSICIÓN DE PIE.**