

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE
SEDE REGIONAL TALCAHUANO
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

I PRESENTACION.

TITULO : "Estudio sobre los ejercicios de la barra (danza) y su relación con los elementos gimnásticos en la Gimnasia Artística Femenina"

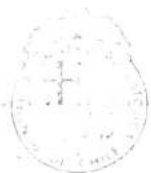
ORIGINAL: "Studie den zusammenhang zwischen ubungen an der stange und gymnastischen elementen in Kunsturnen Fraven".

INSTITUCION: Presentado a la Academia de Entrenadores Colonia.

AUTORA : TEGUALDA ALARCON JIMENEZ

Trabajo de Investigación requisito para conseguir el Diploma de Entrenadora.

Octubre, 1981.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE

INTRODUCCION.

La Gimnasia Artística Femenina se caracteriza por la presencia de elementos gimnásticos provenientes de la danza, aparte de los elementos acrobáticos.

Siempre queda la incógnita de como se preparan estos elementos en el terreno práctico, sin descuidarlos y dar con ellos la perfección técnica de las acrobacias, el arte y plasticidad.

Por medio de esta investigación descriptiva y bibliográfica se determina la forma más adecuada, al parecer de la autora, para aumentar el rendimiento y mejorar la técnica de los elementos gimnásticos que tienen su origen en la danza clásica y que luego han evolucionado en otras formas dancísticas, formando hoy una parte importante de la Gimnasia Artística Femenina.

Muchos entrenadores trabajan los elementos de la danza en una forma intuitiva sin ninguna fundamentación, demorando o retrasando así el momento de mayor rendimiento, avocándose sólo a la consecución de acrobacias.

Bajo el punto V junto con la estructuración de los ejercicios gimnásticos se hace :

1. La relación entre la fase principal de los movimientos y requisitos de aprendizaje.

2. Los ejercicios a la barra y su desarrollo de las posibilidades de desarrollo de los requisitos de aprendizaje.

Hasta el término de este trabajo se observará diferentes equipos para determinar caminos o métodos para la preparación de dichos elementos no encontrando una línea definida o comprobada para el mejor perfeccionamiento o enseñanza de ellos.

Equipos : Equipo Nacional E.E.U.U.
Equipo Nacional Alemán
Equipo Reserva Alemán
Equipo en formación Ruit
Colonia
Wetzlar

La bibliografía relacionada con el tema es escasa estando encauzado a la preparación de entrenamientos de Gimnasia Rítmica Deportiva. De ahí que deben ser adaptados a la Gimnasia Artística.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE

OBJETIVOS GENERALES.

- Determinar una forma de Entrenamiento para enseñar y desarrollar las técnicas de movimientos a manos libres necesario en la Gimnasia Artística Femenina, como una guía práctica y ayuda metodológicas a entrenadoras (es) interesados en el problema.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Determinar las partes de un entrenamiento descubriendo sus objetivos y características.
2. Definir los ejercicios en la barra y sus características.
3. Determinar principios de ubicación, vestimentas, pedagogía y metodología para la aplicación de los ejercicios de la barra.
4. Determinar las capacidades motóricas, fisiológicas y síquicas que se desarrollan a través de la barra.
5. Clasificar los ejercicios de la barra y sus objetivos específicos.
6. Clasificar y descubrir los elementos gimnásticos o ejercicios a manos libres.
7. Determinar los requisitos de aprendizajes para los elementos a manos libres.
8. Determinar los ejercicios de la barra más adecuados para desarrollar los requisitos de aprendizaje de los elementos a manos libres.

CONCLUSIONES.

De acuerdo a lo planteado se hizo una práctica con gimnastas alemanas y actualmente se lleva este programa a la Escuela de Gimnasia de la Universidad Católica de Chile, Sede Regional Talcahuano.

Se espera que a través del tiempo se vean resultados positivos en el desarrollo de la técnica de movimiento a manos libres y acrobacias. Aún no se puede comprobar si el planteamiento y el presente estudio llevaría a un aumento de la técnica debido que la preparación de una gimnasta dura más de 5 a 8 años.

Problema de aplicabilidad se produce por la ausencia de otros grupos donde se puede medir efectivamente los posibles resultados de la forma de entrenamiento planteado.