

*UCCFD "Universidad de Ciencias de la Cultura
Física y el Deporte".*



*Título: Ejercicios con enfoque individualizado para la
planificación de las capacidades coordinativas especiales
en la preparación física general en las gimnastas de la
categoría 9 años.*

Autora: Yoanna Velazco Cobo.

Tutoras: DrC María Elena Álvarez Prieto

MSc. Gricelda Monteagudo Leal

DEDICATORIA

A mi niña que es mi vida.

A mi esposo por su comprensión.

A mis padres por su dedicación.

A mi suegra por brindarme su apoyo.

AGRADECIMIENTOS.

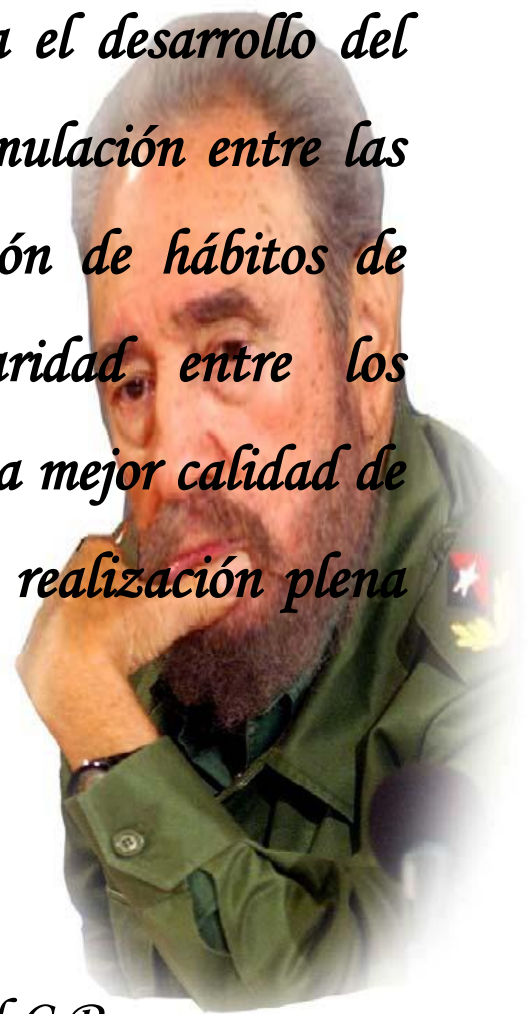
A mis tutoras, que con sus esfuerzos, dedicación y horas extras han logrado que este sueño se haga realidad.

A todas aquellas personas que de una forma u otra me han facilitado la realización de este trabajo.

GRACIAS.

PENSAMIENTO.

"... El Deporte es y debe ser uno de los modelos más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida, en una palabra, para la realización plena del ser humano".



Fidel C.R.

RESUMEN

Ejercicios con enfoque individualizado para la planificación de las capacidades coordinativas especiales en la preparación física general en las gimnastas de la categoría 9 años. El presente trabajo tiene como propósito mejorar la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria "Abel Santamaría". Para dar solución a esta interrogante nos planteamos como objetivo general diseñar ejercicios con enfoque individualizado para la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria "Abel Santamaría" y dentro de los objetivos específicos se encuentran como número uno determinar el estado inicial de las capacidades coordinativas especiales de las gimnastas de la categoría 9 años de la escuela comunitaria "Abel Santamaría", como segundo objetivo elaborar ejercicios con enfoque individualizado para la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria "Abel Santamaría" y como tercero implementar la propuesta de ejercicios en la práctica. Una vez aplicados los ejercicios se pudo percibir que son efectivos ya que mejoraron estas capacidades en las gimnastas aunque el cambio se evidencia en la comparación del primer momento con el tercero, esto demuestra que el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en estas niñas es a largo plazo. Todos estos cambios observados se corroboraron desde el punto de vista estadístico con el empleo de Pruebas de Hipótesis, las que arrojaron que los cambios producidos son estadísticamente significativos.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	1
<i>Capítulo I- Marco Teórico Referencial.</i>	
1.1- Características de la Gimnasia Rítmica.....	6
1.2- Capacidades Coordinativas.....	10
1.3- La individualización como Principio Pedagógico en el tratamiento de la planificación de las capacidades coordinativas especiales en la Gimnasia Rítmica.....	16
<i>Capítulo II- Marco Metodológico de la investigación.</i>	
2.1- Fases de la investigación.....	29
2.2- Metodología adoptada.....	30
2.2.1- Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación.....	30
2.3- Métodos y/o técnicas.....	31
2.4- Procesamiento de la información.....	33
<i>Capítulo III- Análisis de los resultados.</i>	
3.1- Diagnóstico inicial.....	35
3.2- Propuesta de ejercicios.....	37
3.3- Resultados de la valoración de la propuesta de ejercicios con enfoque individualizado.....	40
<i>Conclusiones</i>	42
<i>Recomendaciones</i>	43
<i>Bibliografía</i>	
<i>Anexos</i>	

Introducción

La Gimnasia Rítmica como deporte de arte competitivo se identifica por su creatividad, belleza artística y una estrecha relación con la música, expresión corporal, estética y coreográfica; además de las grandes exigencias técnico-físicas.

Esta disciplina comprende las especialidades de ejercicios con aros, pelotas, clavav, cintas, cuerdas, manos libres y banderitas para las primeras edades. Se compite tanto de forma individual como un ejercicio de conjunto y siempre con acompañamiento musical , este deporte como tal tiende al perfeccionamiento de todas las capacidades tanto físicas, funcionales y psíquicas, cuenta con una riqueza de contenido incalculable y de grandes posibilidades para la mujer que va más allá del valor competitivo, además de influir en su desarrollo artístico-estético. Es altamente coordinativo y su práctica comienza desde edades muy tempranas.

Como deporte de iniciación temprana, comienza su práctica a los 6 años de edad, donde se crean las bases para la educación de las capacidades motrices de los atletas mediante el cumplimiento de las tareas de Preparación Física General y Especial.

La gran capacidad de aprendizaje en los niños y niñas de la etapa preescolar conduce a la posibilidad de una especialización temprana, exclusivamente acentuado hacia aquellos deportes que requieren de una adaptación y ajuste particularmente sutil con objetos y medios poco habituales, como ocurre en nuestro deporte.

Para la Gimnasia Rítmica la capacidad de coordinar diferentes movimientos

corporales y con los aparatos que se deben ejecutar en un mismo tiempo y espacio a través de un esfuerzo físico que da respuesta a la tarea motriz, de ahí que las habilidades que se van desarrollando con los aparatos y la técnica corporal, desde edades tempranas, permitirán dar respuestas cada vez más adecuadas ante la tarea motriz que se les proponga.

Las capacidades coordinativas especiales son de suma importancia para nuestro deporte, constituyen la base para el desarrollo de las gimnastas desde la etapa de iniciación, facilitan el virtuosismo en la ejecución de los ejercicios, dadas las características de nuestro deporte donde se trabaja con generales o básicas), la regulación del movimiento, adaptación y cambios motrices.) y las especiales como son el equilibrio, el ritmo, la orientación, el acoplamiento, anticipación, diferenciación y velocidad de reacción y las complejas dentro de las que se encuentran el aprendizaje motriz y la agilidad.

El programa de preparación del deportista para la Gimnasia Rítmica establece los contenidos técnicos para cada una de las edades, así como propone ejemplo de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en sentido general, además que indica las pruebas físicas que se deben realizar en cada una de las edades. Para evaluar el desarrollo de las capacidades coordinativas en la etapa de preparación inicial aparecen dos pruebas particularmente, el test de Roomber y la marcha coordinada las cuales se les aplican a todas las atletas por igual con la misma escala de evaluación aun cuando no tienen las mismas capacidades físicas.

La preparación deportiva contemporánea exige cada día más tener como centro del proceso de planificación a la gimnasta, por lo que debe tenerse en cuenta sus características individuales.

La planificación individualizada es una necesidad ya que ningún organismo reacciona de idéntica forma ante un mismo entrenamiento, e incluso el mismo sujeto no reacciona igual en todo momento ante ese mismo estímulo, lo que indica que cada individuo debe ser tratado según sus habilidades, las características de su aprendizaje y condición física.

En nuestra investigación nos acogemos a las tendencias contemporáneas, ya que estas gimnastas a pesar de ser del mismo sexo y tener la misma edad no tienen las mismas condiciones físicas, por lo que es necesario individualizar mediante subgrupos de trabajo el desarrollo de las capacidades fundamentalmente, las coordinativas especiales que se trabajan de un modo tan específico en nuestro deporte. Para contribuir al desarrollo de estas capacidades proponemos tres niveles con una serie de ejercicios cada uno partiendo de lo más simple a lo más complejo donde no solo se trabajen elementos aislados sino que también se combinen los mismos.

Por su parte la planificación de la preparación física general muestra dificultades en tanto se planifica de manera general, sin tener en cuenta que cada gimnasta es un individuo aparte con sus necesidades y posibilidades.

La Gimnasia Rítmica en Villa Clara se practica en varios municipios de la provincia dentro de los cuales se encuentran Placetas, Camajuaní, Sagua y Santa Clara. En este municipio existen diversos Combinados Deportivos

como son el Aurelio Janet, Osvaldo Socarras y Julio Antonio Mella que inicialmente era donde único se practicaba esta disciplina. La investigación se realizó con las atletas de la categoría 9 años de la E/C "Abel Santamaría" pertenecientes al C/D Osvaldo Socarras ya que estas solamente tienen un año de experiencia en el deporte y una vez aplicado el test inicial mostraron dificultades en cuanto a la coordinación y específicamente en las capacidades coordinativas especiales obteniendo bajos resultados en las pruebas aplicadas.

La contradicción de nuestra investigación está dada en la necesidad de planificar de forma individualizada el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales y la no existencia de la individualización en las mismas ya que en la etapa de iniciación no se tiene en cuenta que cada gimnasta es un individuo con sus necesidades y posibilidades diferentes.

Por lo cual nos planteamos la siguiente *situación problémica*:

Insuficiencias en la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria "Abel Santamaría".

Problema científico:

¿Cómo contribuir a mejorar la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria "Abel Santamaría"?

Para dar solución a esta interrogante nos planteamos los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Diseñar ejercicios con enfoque individualizado para la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria “Abel Santamaría”.

Objetivos específicos:

1. Determinar el estado inicial de las capacidades coordinativas especiales de las gimnastas de la categoría 9 años de la escuela comunitaria “Abel Santamaría”.
2. Elaborar ejercicios con enfoque individualizado para la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria “Abel Santamaría”.
3. Implementar la propuesta de ejercicios en la práctica.

Dicha investigación pertenece al proyecto CITMA de la individualización del entrenamiento y desentrenamiento deportivo.

La tesis está estructurada por los siguientes:

- Capítulo I: Fundamentos Teóricos
- Capítulo II: Marco Metodológico para el diseño de la propuesta
- Capítulo III: Análisis de los resultados.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.

1.1 Características de la Gimnasia Rítmica:

La Gimnasia Rítmica es un deporte creado para la mujer, como tal tiende al perfeccionamiento de todas las capacidades tanto físicas, funcionales y psíquicas, cuenta con una riqueza de contenido incalculable y de grandes posibilidades para la mujer, además de influir en su desarrollo artístico-estético. Es altamente coordinativo y su práctica comienza desde edades muy tempranas. Como deporte de arte competitivo se identifica por su creatividad, belleza artística y una estrecha relación con la música, expresión corporal, y coreográfica; además de las grandes exigencias técnico-físicas.

Esta disciplina comprende las especialidades de ejercicios con aros, pelotas, clavav, cintas, cuerdas, manos libres y banderitas para las primeras edades. Se compite tanto de forma individual como un ejercicio de conjunto y siempre con acompañamiento musical, además incorpora elementos de la Gimnasia Artística, la Danza y la expresión corporal. Esta disciplina deportiva es capaz de mejorar la postura, cultivar los movimientos y ademanes, comunicándoles gracia y elegancia, además contribuye a la armonía de la figura corporal, crea hábitos higiénicos y pone en actividad todo el organismo con el consecuente provecho para la salud por lo que va más allá de lo competitivo.

Como deporte de iniciación temprana, comienza su práctica a los 6 años de edad, donde se crean las bases para la educación de las capacidades motrices de los atletas mediante el cumplimiento de las tareas de

Preparación Física General y Especial por lo cual proponemos individualizar el trabajo de las capacidades coordinativas especiales desde su iniciación, además garantizando un nivel adecuado de motivación para la práctica sistemática de los componentes básicos de la escuela cubana y en estrecha relación con las exigencias actuales de este a nivel internacional.

El proceso de preparación deportiva es a largo plazo de 8 a 10 años de duración antes de la etapa de mayores resultados. El comienzo de la preparación a muy temprana edad (especialización temprana), requiere de gran espectacularidad y nivel de expresión además de la automatización del ejercicio a ejecutar, estableciendo una comunicación con el público a partir de la expresión-montaje coreográfico.

Es una disciplina que pone en relación tres elementos diferentes, cuerpo, música y aparato, esta interacción facilita el trabajo con una serie de aspectos poco o nada trabajados en otras disciplinas deportivas tales como creatividad-imaginación, expresión corporal y ritmo.

La Gimnasia Rítmica está clasificada dentro de los deportes con estructura acíclica estereotipada de los movimientos los cuales tienen un valor cualitativo, valorizado en puntos. El control de los movimientos se determina en primer lugar por las exigencias de la compleja coordinación de los movimientos. En este caso se requiere una elevada precisión espacial. Es de gran importancia la medición visual exacta, pero la perfección al dominar el hábito llega a tal punto que algunos movimientos precisos son realizados incluso sin el control visual”

La creatividad en esta modalidad deportiva, deja lugar a la imaginación, con mucha similitud a casi todas las disciplinas que tienen que ver con la música y la expresividad corporal, así como las modalidades de la danza. Existen cuatro grupos corporales obligatorios como son: flexibilidad, equilibrios, giros y saltos que son considerados como dificultad una vez relacionados con los instrumentos. Las dificultades aportan el valor técnico en el montaje, o sea mientras más valor tenga la dificultad más puntos obtendrán. Tienen que ser usadas adecuadamente como dice el código, todas las dificultades se pueden usar con predominio de unas sobre otras en la cuerda, pelota, cinta y mazas respectivamente, y todas ellas bien representadas en aro. También es valorada la parte artística del montaje o sea los pasos y bailes, así como la ejecución.

La gran capacidad de aprendizaje en los niños y niñas de la etapa preescolar conduce a la posibilidad de una especialización temprana, particularmente acentuado hacia aquellos deportes que requieren de una adaptación y ajuste particularmente sutil con objetos y medios poco habituales, como ocurre con la gimnasia.

Al analizar la ejecución motriz humana se puede reparar la existencia de ciertos gestos motores que constituyen la base de cualquier ejecución específica. Estas habilidades básicas pueden ser consideradas como el alfabeto del movimiento humano, las mismas generan cualquier tipo de respuesta motora que puede dar el hombre.

Con el perfeccionamiento de la actividad motriz es que se logra de una forma multilateral el desarrollo de las capacidades motrices, haciendo especial énfasis en las capacidades coordinativas (capacidades que regulan y organizan el movimiento), y de una forma moderada las capacidades condicionales (orgánico musculares) teniendo siempre como premisa básica el respeto al proceso de desarrollo general del niño.

Para la Gimnasia Rítmica la capacidad de coordinar diferentes movimientos corporales y con los aparatos que se deben ejecutar en un mismo tiempo y espacio a través de un esfuerzo físico que da respuesta a la tarea motriz, de ahí que las habilidades que se van desarrollando con los aparatos y la técnica corporal, desde edades tempranas, permitirán dar respuestas cada vez más adecuadas ante la tarea motriz que se les proponga.

Partiendo de las posiciones del enfoque sistemático, la capacidad del organismo para coordinar sus acciones en tiempo, espacio y esfuerzo se manifiesta en dos direcciones básicas.

- La capacidad para dominar nuevas actividades motrices (sistemas de movimientos);
- La capacidad para una adaptación motriz, es decir, la habilidad para adaptar (reorganizar) la estructura aprendida de acciones motrices a las distintas condiciones de la actividad (mediante una variación racional de los parámetros cinemáticos y dinámicos de los distintos movimientos que forman la acción motriz).

1.2. Capacidades Coordinativas

Las capacidades coordinativas, en su esencia, marcan diferencias con las condicionales en el aprendizaje y perfeccionamiento técnico – táctico, pero a su vez están tan estrechamente relacionadas, que determinan el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica deportiva.

Ruíz, A.(1985) plantea que las capacidades coordinativas están organizadas y estructuradas en tres grupos: generales o básicas, especiales y complejas.

Capacidades coordinativas generales o básicas:

1. Regulación del movimiento: (Papel fundamental la explicación y demostración, así como, sobre criterios prácticos y teóricos de la acción motriz.
2. Adaptación a cambios motrices: Relacionado con el trabajo en condiciones estándar y variables, en dependencia de la etapa de aprendizaje. Ej: el juego (fundamentalmente).

Capacidades coordinativas especiales:

- 1.- ***Orientación:*** Propioceptores (posición en el espacio del cuerpo, la situación o posición de los movimientos, posturas). Extereceptores (información de lo que ocurre en el exterior, el objeto que se mueve, el compañero, el contrario, el área de competencia.
- 2.- ***Anticipación:*** La anticipación a los propios movimientos y la anticipación a los movimientos ajenos.

3.- ***Diferenciación:*** Cuando sabe diferenciar una habilidad de otra, percibe el movimiento, aprecia el tiempo, el espacio, y en la fase de realización sabe diferenciar las partes esenciales dando la respuesta correcta.

4.- ***Acoplamiento:*** Combinación de dos o más habilidades motrices sucesivas o simultáneas.

5.- ***Equilibrio:*** El cuerpo o parte del mismo se mantiene constantemente en una posición correcta, gracias a una serie de reflejos condicionados con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad.

6.- ***Ritmo:*** El ritmo del ejercicio se refiere a la realización de la acción motriz o combinación con fluidez en los movimientos, de forma continua y sin que se produzcan aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

La selección de los métodos de enseñanza representa un papel primordial en el desarrollo del ritmo del ejercicio, así como el tiempo de utilización de los mismos. Ningún método por sí sólo puede resolver exitosamente el aprendizaje de las acciones motrices, pues cada uno posee ventajas y desventajas; Lograr la armonía e integración entre ellos exige de gran experiencia profesional. Por ejemplo: al utilizar el método fragmentario, es importante determinar el momento en que se deben unir las partes de un elemento técnico determinado, pues la permanencia en exceso de ejecución de un ejercicio, puede crear patrones muy fuertes, que al momento de la integración produzcan interrupciones en su secuencia lógica, que impidan la fluidez y continuidad del movimiento. Por eso, es vital decidir

adecuadamente el momento en que se pasa, del método fragmentario al global. Una situación análoga sucede con los métodos estándar y variable.

7- *Velocidad de reacción:* Con respecto a esta capacidad existen divergencias conceptuales, unos la consideran como coordinativa y otros como una manifestación de la rapidez. Puede ser simple y compleja, simple cuando se responde a un estímulo conocido y complejo cuando el estímulo es variable. En esta capacidad no se abunda, por cuanto es explicada en el desarrollo de la rapidez.

Es necesario ampliar el conocimiento sobre estas capacidades coordinativas, con miras a conocer la especificidad de cada una. Esto implica para el entrenador, poder orientar los medios y métodos específicos, y a su vez, establecer la relación con el resto de los componentes de la preparación del deportista. Estas necesitan de un desarrollo independiente, sin perder la perspectiva de elementos conformadores del sistema.

Las capacidades coordinativas dependen del funcionamiento del sistema nervioso central, de la participación de los analizadores motores, pudiendo catalogarlas como capacidades sensomotrices.

Matveev (1983), expresa el término como “aptitudes de coordinación” hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (forma, subordinar, enlazar en un todo único) actos motrices integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de unas a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables (Pág. 161)

Para definir la metodología a utilizar, es importante valorar el nivel de aptitud física y técnico deportivo de los atletas. En la medida que posean mayor grado de experiencia motriz, mejores serán las posibilidades de asimilar nuevos movimientos y transformarlos según la situación presentada.

En la valoración de las capacidades coordinativas, el tiempo invertido en la asimilación o en la transformación de nuevas acciones motrices, es elemento importante a tener en cuenta para lograr la exactitud del movimiento y el perfeccionamiento deportivo.

En la formación y desarrollo de talentos, está demostrado, que se debe emplear una metodología que garantice la preparación multilateral y multifacética, sin obviar el carácter de la disciplina deportiva escogida. Las capacidades coordinativas, obligatoriamente tienen que responder a los requerimientos de cada deporte.

Las manifestaciones de la coordinación difieren según el deporte, los de arte competitivo trabajan fundamentalmente para incluir paulatinamente ejercicios técnicamente más complejos. Sin embargo, los juegos deportivos y deportes de combate, radican en la posibilidad de transformar rápida y racionalmente las acciones motrices que se desenvuelven en el contexto de la competencia. También existen diferencias entre los ejercicios cíclicos y acíclicos.

El pedagogo debe tener en cuenta entonces, la necesidad de utilizar ejercicios generales y especiales, en función de la modalidad deportiva, además, cuando aplica las cargas de entrenamiento, éstas se van haciendo habituales; entiéndase adaptación, necesitando incrementar la complejidad

coordinativa del ejercicio para mejorar la capacidad de trabajo y perfeccionamiento técnico-táctico. La composición de los medios debe diferenciarse por el dinamismo especial de renovar constantemente, en la medida que transcurra el entrenamiento deportivo.

Según Matveev (1983), el deportista, al asimilar nuevos ejercicios, no sólo complementa cuantitativamente su experiencia motriz, sino también ejercita su capacidad de entrenamiento como facultad de constituir nuevas formas de coordinación de los movimientos.

El grado de renovación posible de las formas de coordinación de los movimientos en la movilidad deportiva elegida, depende de la variedad de la técnica y la táctica que le son propias, utilizando ejercicios de preparación especial y competitiva, pero no desecha en ningún momento los ejercicios de preparación general, lo que sucede es que la preparación general, en cierto modo, adquiere rasgos de la especialización.

Sería prudente, hacer énfasis en planteamientos expresados al inicio de este tópico, en cuanto a que todas las capacidades coordinativas están relacionadas, presentando a su vez un carácter independiente, que implica utilizar medios y métodos diferentes para cada una de ellas, sin obviar, su comunicación y dependencia.

En el desarrollo de las capacidades coordinativas, el entrenador debe tener en cuenta que puedan ser utilizados ejercicios generales, especiales y competitivos, que se realicen lo más rápido posible e ir incrementando la complejidad ya que a medida que el ejercicio se va haciendo habitual, va

perdiendo el efecto de la coordinación, por lo tanto, la renovación, novedad, singularidad y grado de dificultad, son elementos determinantes en la elección de nuevas tareas motrices.

Expresa Matveev (1983), que: "se ha podido comprobar la dificultad para asimilar movimientos nuevos en gimnastas maestros del deporte, que no hacen renovaciones durante largo tiempo en ó sus rutinas o fuera de ellas, lo que no ocurre así en aquellos atletas que de forma sistemática practican nuevos ejercicios aunque no los incluyan en sus rutinas".

Estos planteamientos refuerzan la idea, que en la formación de talentos, la metodología debe aplicarse sobre bases multifacéticas, pero a su vez, es requisito indispensable tener presente las características de la modalidad deportiva escogida.

Los ejercicios pueden ser variados y múltiples, con o sin implementos, acrobacia, juegos, competencias; es importante alternar el trabajo y el descanso, debiendo ubicarse al inicio de la parte principal de la sesión de entrenamiento fundamentalmente.

En el presente estudio se abordan solo las capacidades coordinativas especiales como objeto de estudio. Para evaluar el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en nuestro deporte nos regiremos por las pruebas establecidas por el PPD (Programa de preparación del deportista), para las gimnastas de 9 años.

1.3. La individualización como Principio Pedagógico en el tratamiento de la planificación de las capacidades coordinativas especiales en la Gimnasia Rítmica.

Aún cuando el proceso pedagógico transcurre en el marco de un conjunto de personas que se agrupan atendiendo a diferentes criterios y que adoptan determinadas características, cada miembro es portador de particularidades únicas que lo distinguen del resto y que por lo demás, tiene el derecho de ser considerado y respetado.

De manera tal que el proceso pedagógico debe estructurarse tomando en consideración las características individuales de cada miembro, lo que él aporta al colectivo; ello permitirá que el maestro ejerza su labor formadora, desarrolladora y remediar, sin olvidar que como individuo y como grupo tiene sus propias opiniones, con las que hay que contar.

Se fundamenta en el hecho de que somos portadores de una individualidad irrepetible, pero que necesitamos vivir, por nuestra condición humana, en grupos sociales, con determinados derechos que nuestra sociedad defiende en todos los niveles y bajo cualquier circunstancia.

Por tanto, el maestro necesita:

- Conocer profundamente las características individuales de cada uno de sus educandos.

- -Conocer las características del grupo como tal, qué aporta cada individuo, qué intereses, necesidades, motivaciones tiene el grupo en su conjunto, cuál es su dinámica, su nivel de desarrollo.
- -Seleccionar, diseñar y utilizar adecuadamente métodos y técnicas que le permitan formar y desarrollar personalidades sanas, maduras y eficientes.
- -Evaluar el desarrollo individual y grupal en cada actividad.

Para ello se requiere de determinadas acciones para la aplicación de este principio al proceso pedagógico.

- Realizar un diagnóstico de grupo y relacionarlo con la caracterización individual.
- Atender las diferencias individuales, posibilitando el avance de los alumnos de alto, mediano, bajo rendimiento académico.
- Ofrecer a los estudiantes la posibilidad de pensar y actuar por sí mismos.
- Organizar formas de trabajo en equipos, favoreciendo que sean intercambiables los roles.
- Incorporar gradualmente a los aislados y rechazados al grupo, respetando sus personalidades y favorecer que comprendan al resto de sus compañeros, logrando convivencia respeto mutuo y tolerancia.

- Delimitar y exigir la responsabilidad de cada miembro ante las tareas grupales, por la actuación propia y por la de los demás.

La individualización en este momento es una realidad y una necesidad dentro de todo proceso pedagógico. El tema ha alcanzado una gran relevancia dentro de los estudios pedagógicos dedicados al deporte de alto rendimiento. En el alto rendimiento tiene carácter decisivo para el desarrollo de los deportistas y el logro del máximo resultado deportivo Álvarez, M y Morales A. (2008)

La planificación individualizada ha sido tema tratado por diferentes autores, donde la individualización del proceso de entrenamiento es una forma de dirección de la preparación, cuya base es el estudio de las particularidades y las posibilidades de los deportistas. Para mayor comprensión de la individualización en el ámbito de la cultura física y el deporte debemos reflexionar desde la teoría abordada por diferentes autores, los que se mueven respecto a este proceso desde posiciones pedagógicas contemporáneas en función del entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

Para autores como Verjoshansky, Y. (1990) y Navarro, F. (2003), la individualización constituye uno de los aspectos condicionantes de la planificación, por tanto, para que una u otra alternativa de planificación sea racional y la posibilidad de rendimiento sea real, ella debe atender la individualidad de los deportistas, entendida por el conjunto de rasgos, cualidades y necesidades que lo hacen diferente de los demás. Para Ruiz Aguilera, A. (1994), este proceso se corresponde con el carácter de

universalidad de la educación, donde el profesor debe atender las características individuales de sus alumnos, porque aunque los objetivos sean comunes, no todos tienen el mismo ritmo de desarrollo. Al dosificarse la carga debe tenerse en cuenta que las condiciones orgánicas no son las mismas en cada niño, aún con las mismas edades y sexo. Lo mismo que, al enseñarse una habilidad motriz deportiva, no tienen las mismas aptitudes, ni las mismas condiciones sociales y por tanto, las mismas facilidades para su aprendizaje. Con esta idea se hace innegable que la atención a las características individuales de los alumnos constituye el principal encargo del proceso de individualización.

En el terreno de la cultura física y el deporte, autores cubanos como Ruiz, A. (1983); Calderón, C. (1996) y López, A. (2003), también han dado su aporte a los estudios sobre la individualización desde posiciones vigotskianas, con una perspectiva de respeto a la individualidad de los educandos. En sus contribuciones, los autores coinciden en afirmar que todo proceso de enseñanza debe tener un enfoque individual, ya que las personas tienen sus diferencias particulares, y solamente con la individualización de las exigencias es que se puede lograr la manifestación del máximo de capacidades.

Resulta recurrente, en los criterios teóricos de los autores antes mencionados, la idea de que ningún organismo reacciona de idéntica forma ante un mismo entrenamiento, e incluso el mismo sujeto no reacciona igual en todo momento ante ese mismo estímulo, lo que indica que cada individuo debe ser tratado según sus habilidades, las características de su aprendizaje

y condición física. Existe un vínculo indisoluble entre este principio pedagógico (que a la vez constituye un principio del entrenamiento deportivo) con el de la accesibilidad y asequibilidad, los cuales exigen que los contenidos seleccionados estén acorde con las verdaderas posibilidades de cada persona. La accesibilidad refleja la maestría pedagógica y conocimientos que sea capaz de desarrollar cada profesor durante todo el proceso, además, refleja la forma en que lo que enseña sea asimilado por sus discípulos, mientras la asequibilidad representa la forma en que cada deportista desarrolla sus capacidades y habilidades, cuando existe una adecuada relación entre estos dos aspectos, fluye entonces un proceso de desarrollo óptimo (Collazo Macia, A. 2006).

Resulta de suma importancia significar que aunque Nikitushkin, V. y Kvashuk, P. (1998), Morales, A. (2000) y Álvarez, M. (2008) proponen introducir la línea de investigación sobre el diseño de alternativas más eficientes en las que no solo se expusieran elementos aislados, sino que fueran presentados en una relación lógica que facilitara el conocimiento y tratamiento de la individualización, Navarro, F. (2003) y Graham, T. y Cross, N. (2005), persisten en la tendencia de profundizar en la individualización únicamente desde la perspectiva de los factores que la condicionan, tales como la edad, el sexo, nivel de entrenamiento, entre otros.

En nuestra investigación nos acogemos a las tendencias contemporáneas, ya que estas gimnastas a pesar de ser del mismo sexo y tener la misma edad no tienen las mismas condiciones físicas, por lo que es necesario individualizar mediante subgrupos de trabajo el desarrollo de las

capacidades fundamentalmente, las coordinativas especiales que se trabajan de un modo tan específico en nuestro deporte. Para contribuir al desarrollo de estas capacidades proponemos tres niveles con una serie de ejercicios cada uno partiendo de lo más simple a lo más complejo donde no solo se trabajen elementos aislados sino que también se combinen los mismos.

Este posicionamiento teórico responde también a las principales tendencias contemporáneas de la Pedagogía en lo que concierne a la educación inclusiva, la interactiva y a la diversidad, las cuales encuentran su expresión también en las tesis de Vigotski, L. S. (1979).

La enseñanza inclusiva, constituye un proceso de innovación educativa, que busca propuestas que den respuestas a la heterogeneidad de los alumnos. El interés se centra ahora en el apoyo a las necesidades de cada miembro del grupo (Arnáiz, P. 1996). Las clases inclusivas resaltan en el sentido de la comunidad, que todos tengan sensación de pertenencia, se sientan aceptados, apoyen y sean apoyados por sus iguales y otros miembros de la comunidad, al tiempo que se satisfacen sus necesidades educativas.

La inclusión significa implementar una modalidad de tareas multinivel. Los profesores de clases inclusivas se alejan del rígido método de enseñanza frontal basado en las mismas tareas para todos, y se mueven hacia el método de aprendizaje cooperativo, el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la valoración auténtica.

Muy vinculada con esta teoría de la inclusividad se ha de promover además, la enseñanza interactiva, correspondiente a un modelo que implica la

existencia de una única escuela que engloba a todos los tipos de alumnos, pero asume que todos los alumnos, tienen necesidades específicas e individuales que deben ser respetadas, así como otras comunes que pertenecen a un mismo grupo social. Por otra parte, desde el punto de vista cultural el modelo asume que pueden existir motivaciones y necesidades comunes y diferentes entre los alumnos, lo cual implica la necesidad de compartir ambos grupos espacios, tiempos y componentes curriculares y, paralelamente, la necesidad de respetar espacios, tiempos y componentes curriculares absolutamente individualizados. O dicho con otras palabras: el modelo implica la construcción del conocimiento de forma interactiva (Molina, S. 1996).

En la pedagogía interactiva todos los agrupamientos del alumnado son siempre heterogéneos y flexibles, no sólo porque en la práctica jamás pueden existir grupos homogéneos de alumnos, sino también por una cuestión de principios. A partir de la concepción del aprendizaje que la caracteriza, el desarrollo intelectual, social y afectivo únicamente se produce interactuando cooperativamente y reflexionando en común personas de distintas edades, capacidades, intereses y culturas.

La primera implicación, y tal vez la más importante, que tiene el reconocimiento de la diversidad entre el alumnado, asevera Mendía Gallardo, R. (2004), es que ésta reclama una enseñanza adaptativa; esto es, la planificación, desarrollo y evaluación de actividades de enseñanza y aprendizaje que sean variadas, susceptibles de ser adaptadas (en la organización del grupo, en la adecuación de los contenidos elegidos,

métodos...) y de ajustarse por ello, a las capacidades, intereses y diferentes niveles de desarrollo individual de los alumnos y alumnas.

Muy ligado a la inclusividad, interactividad y a la diversidad existe otro concepto que resulta fundamento de nuestro modelo, y es el de Zona de Desarrollo Próximo. Este concepto se define como la diferencia entre el desarrollo actual de la persona, tal y como viene determinado por una tarea independiente de resolución de problemas y el nivel más alto de desarrollo potencial, tal y como se determina mediante la resolución de problemas bajo la guía de un adulto o en colaboración con compañeros más capaces. (Vigotski, L. S. 1979).

La posición teórica que asumimos en nuestro trabajo para el abordaje de la individualización expresa la coincidencia con la teoría de Vigotski, L. S. Desde esta posición es que consideramos que la gimnasta debe recibir una orientación más activa para poder enfrentar las tareas específicas que favorecen el cumplimiento de sus objetivos, lo cual solo es posible a partir de la comprensión de sus potencialidades y debilidades individuales que se manifiestan en su contexto sociocultural, en este caso la clase y el subgrupo de planificación. Además, esta posición obliga a considerar el desarrollo condicionado por las ayudas a las que puede acceder, ya sea dentro del subgrupo, de parte de compañeros más capaces de otro subgrupo, o del profesor, las que producen soluciones más eficaces y estimulan su potencialidad.

Los criterios teóricos y metodológicos planteados por Morales, A (2000) y Álvarez, M (2008), para la individualización en el entrenamiento deportivo,

son tomados como punto de partida para la planificación de este proceso en las clases de Gimnasia Rítmica y en particular para las capacidades coordinativas especiales. Los autores proponen requerimientos y puntos de partida que viabilizan el proceso de individualización en la planificación y estos son: las exigencias de la actividad, el diagnóstico, el modelo individual y la formación de subgrupos. Todos en su conjunto permiten cumplir el objetivo de diagnosticar las posibilidades de cada practicante.

Conocer de las exigencias de la actividad representa el fundamento para la planificación, a la cual deben estar encaminados aquellos contenidos que le permitan responder a las demandas de su actividad.

Luego de conocer los aspectos que satisfacen las demandas de los practicantes se debe proceder a la realización del diagnóstico de cada una de ellos para determinar las diferencias individuales.

Es precisa la conservación de estos datos iniciales para utilizarlos en las correcciones de las cargas de trabajo planificadas, además permite también hacer comparaciones entre los resultados obtenidos en cada una de las fases. Con el resultado del diagnóstico se obtiene una caracterización de la gimnasta que permite identificar no solo sus partes fuertes y débiles, sino también valorar entre ellas una posible relación causa-efecto.

Las agrupaciones se crean a partir de los niveles de desarrollo homogéneos respecto al rendimiento, lo que permite encaminar el trabajo a la satisfacción de las necesidades individuales, es decir, agruparlos de acuerdo a los que tengan los mismos resultados o parecidos, pudiendo formarse dos o más grupos según la necesidad, haciendo más factible el trabajo. Luego de lograr

una preparación general y colectiva para todos por igual es que se puede pasar a agruparlos según las características y necesidades que tengan.

Los elementos de proyección planteados por los propios autores tienen como propósito orientar la esencia del tratamiento de la individualización. Entre los elementos de esta naturaleza se establecen: el nivel de individualización, el objeto de individualización, la dirección, el momento, la carga, la duración y el grado de independencia. Álvarez, M (2008)

La planificación de la preparación física general en la gimnasia rítmica en la etapa de iniciación, muestra dificultades en tanto se planifica de forma colectiva, sin tener en cuenta que cada gimnasta es un individuo aparte con sus necesidades y posibilidades.

El nivel de individualización está relacionado con las posibles agrupaciones que se pueden realizar para llevar a cabo la individualización y dependen de las características del tipo de deporte en particular. Para ello se tiene en cuenta la especialidad, la posición o el estilo, así como las particularidades individuales de los deportistas entre las que se destacan: el nivel de maestría, parámetros antropométricos, parámetros psicológicos, físicos y las características de la actividad competitiva (técnico y táctico) Álvarez, M. y Morales, A. (2008).

En dependencia del tipo de tratamiento que se le vaya a ofrecer a la individualización se define el nivel de individualización, quien una vez determinado da paso a la selección del objeto de individualización. Este representa la parte de los contenidos del entrenamiento deportivo sobre la cual se va a ejercer la individualización. Por tanto, el objeto de

individualización está estrechamente relacionado con la categoría didáctica contenido, permitiendo definir y representar durante todo el macrociclo que parte del contenido constituirá realmente una intención de individualización, sin pasar por alto que se prioriza aquello que es determinante para el rendimiento en dependencia de la etapa. Álvarez, M. y Morales, A. (2008).

Partiendo de la teoría abordada por los autores antes mencionados es que consideramos que en nuestra investigación tomamos como objeto de individualización las capacidades coordinativas especiales.

El diagnóstico de todos los componentes de la preparación y específicamente sus contenidos representados como objeto de individualización por su grado de determinación en el rendimiento de los nadadores muestra dos direcciones de trabajo fundamentales (debilidad y fortaleza) con cuatro opciones (la debilidad y la fortaleza, propiamente dicha, ambas a la vez, o la compensación de una por otra). Álvarez, M. y Morales, A. (2008).

La debilidad está dada por aquellos aspectos que presentan un nivel de desarrollo insuficiente, que requieren de una atención mientras que las fortalezas, constituyen todo lo contrario, gracias a ellas se experimenta el éxito pues están asociadas a un alto nivel de desarrollo .

El momento de atención a las debilidades y las fortalezas como elemento esencial dentro del proceso de individualización tiene lugar mediante el empleo de unidades de entrenamiento, ya sean complementarias o fundamentales. Álvarez, M. y Morales, A. (2008).

Algo determinante además de los objetivos y las leyes de las variaciones de la actividad funcional del organismo del deportista durante el trabajo muscular, es la carga con sus componentes principales (volumen e intensidad), así como también los elementos que a ella se asocian: el ejercicio y el descanso. Álvarez, M. y Morales, A. (2008).

Matveev, L. (1983) adscribe su definición de carga al efecto que ella produce, expresando que es la respuesta orgánica a un trabajo físico realizado. Esta definición de Matveev, L. se fundamenta en que la carga determina los cambios bioquímicos y fisiológicos del organismo, los cuales posibilitan, con la sistematicidad, el mejoramiento de las capacidades que incidirán en el rendimiento deportivo.

Forteza, A. (2000), se expresa en esta misma dirección considerando que es la relación inversa entre el potencial de entrenamiento y la condición del deportista. Es la reacción funcional de adaptación que ejerce el potencial del entrenamiento.

En su tesis doctoral Álvarez, M, asume a la carga de entrenamiento como la influencia pedagógica que se lleva a cabo mediante el empleo de ejercicios físicos organizados y planificados de tal forma que garanticen cambios favorables en el organismo del deportista y crean la base para el máximo rendimiento deportivo individual.

El ejercicio por su parte es la vía principal que utiliza el deporte para alcanzar sus objetivos. De ahí que en términos más pedagógicos el ejercicio se considere dentro de la categoría pedagógica medio. Un buen ejercicio es aquel que por su estructura y exigencia responde a las necesidades

educativas de los nadadores. Muy ligado a estos componentes se encuentra el descanso o recuperación. Álvarez, M. (2008).

La duración de la individualización puede abarcar desde días hasta toda una temporada. Ella se relaciona con las unidades temporales de la planificación.

En el caso de la Gimnasia Rítmica consideramos que luego de transcurrido un período de 6-10 meses se puede realizar la evaluación de las condiciones físicas alcanzadas durante la individualización en esa etapa de las capacidades coordinativas especiales y reestructurar los subgrupos de acuerdo a los nuevos resultados alcanzados.

Categorías didácticas que son las que hacen posible el proceso de individualización en la parte de proyección tenemos la planificación de los objetivos, métodos, medios, procedimientos organizativos y evaluación.

CAPITULO II. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.

En este capítulo se describe la estrategia adoptada en el diseño y la implementación de la propuesta, donde se tienen en cuenta las fases de la investigación, la metodología adoptada y el procesamiento de la información.

2.1. Fases de la investigación.

2.2. Metodología adoptada.

2.3. Métodos y/o técnicas

2.4. Procesamiento de la información.

2.1. Fases de la investigación

La realización de la investigación estuvo en plena correspondencia con los objetivos propuestos. Esta metodología se desarrolló en tres fases interrelacionadas dialécticamente, y en la que el diagnóstico del estado actual constituyó el punto de partida. Se llevó a cabo durante el mes de septiembre de 2011 al mes de junio del 2012.

Primera fase: Determinación del estado actual de la individualización en la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria “Abel Santamaría”

Segunda fase: Fundamentación y elaboración de la propuesta.

La fase de elaboración de la propuesta es la fase del diseño de los ejercicios para la individualización en la planificación de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria “Abel Santamaría”.

Tercera fase: Implementación de la propuesta.

La fase de implementación de la propuesta como resultado del proceso de investigación incluye la aplicación en las sesiones de entrenamiento de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica, con niñas de 9 años de edad de la escuela comunitaria “Abel Santamaría”.

2.2. Metodología adoptada

2.2.1. Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación

La presente investigación se desarrolla en el contexto de las clases de Gimnasia Rítmica que se realizan en la escuela comunitaria Abel Santamaría correspondiente al Combinado Deportivo “Osvaldo Socorras”, ubicado en el Consejo Popular Condado Norte, de la ciudad de Santa Clara.

En esta investigación se empleó una población conformada por 8 gimnastas de la Escuela Comunitaria “Abel Santamaría” ubicada en el consejo popular SAKENAF perteneciente al Combinado Deportivo “Osvaldo Socarras Martínez”. Entre las características que presenta este grupo encontramos, que son niñas de 9 años de edad, la talla promedio es de 1.15m y el peso es

de 20Kg. Como segunda población empleamos a las 3 profesoras que atienden la categoría 9 años en el municipio Santa Clara, con el objetivo de obtener un diagnóstico en cuanto a la planificación de las capacidades coordinativas especiales, así como el trabajo individualizado de las mismas.

Para el desarrollo de este trabajo se seleccionaron métodos y técnicas que hicieron posible obtener los datos necesarios para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

2.3 Métodos y/o técnicas:

Analítico- Sintético: El análisis y la síntesis son procesos lógicos del pensamiento de vital importancia en la investigación científica, mediante él se hace posible en esta investigación la descomposición, desde el punto de vista metodológico de los aspectos relativos a la individualización en la planificación de las capacidades coordinativas especiales a las practicantes de la Gimnasia Rítmica , de manera que se estudien cada una de ellas y posteriormente se logre su integración para analizar el objeto de estudio como un todo.

Inductivo- deductivo: En la investigación se hace necesario el análisis del fenómeno de la individualización en la planificación de las capacidades coordinativas especiales a las practicantes de Gimnasia Rítmica, desde lo general a lo particular y viceversa, de manera tal que se puedan determinar las regularidades del objeto que se estudia, lo cual permite llegar a importantes conclusiones en el transcurso de la investigación.

Histórico-Lógico: Lo lógico expresa lo histórico por medio de las abstracciones, con la particularidad de que se procura por todos los medios conservar el hilo fundamental del proceso histórico efectivo. La lógica del desarrollo del pensamiento tiene como ley fundamental el paso de lo simple a lo complejo, de lo inferior a lo superior, y esa dinámica del pensamiento.

Análisis de documentos: Se utilizó al acceder a documentos oficiales como Programa de Preparación Del Deportista y planes de clases para la recopilación de datos sobre el problema.

Entrevista: Con el objetivo de conocer el estado de opinión y criterios de las profesoras, con relación a la utilización de las capacidades coordinativas especiales se realizó de forma libre, donde manifestaron espontáneamente sus propias experiencias, puntos de vista, criterios y vivencias.

Observación Científica: Se utilizó para conocer la utilización e individualización de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica con las niñas de 9 años de edad.

Prueba: Fueron aplicadas las pruebas de coordinación previstas en el programa de preparación del deportista en tres momentos, con el objetivo de comparar la confiabilidad de las mismas. El tiempo de duración fue durante el macrociclo de entrenamiento.

2.4. Procesamiento de la información.

Para el procesamiento de la información se emplearon medidas descriptivas tales como: media y desviación típica . Se utilizó la estadística inferencial donde se aplicaron las pruebas de Friedman y Wilcoxonse para constatar si se producen cambios producidos son estadísticamente significativos.

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS.

3.1 Diagnóstico inicial.

Resultados del procesamiento de las observaciones.

Se realizaron 9 observaciones en la primera etapa, efectuándose 3 observaciones semanales durante tres semanas. Los resultados generales de las observaciones que se efectuaron en la primera etapa, se exponen en la siguiente tabla, la cual exhibe un diagnóstico de la situación inicial, en cuanto a las capacidades coordinativas especiales, que poseen las gimnastas con edad de 9 años, del municipio de Santa Clara.

Tabla nº 1: Diagnóstico referido a las capacidades coordinativas especiales.

Indicadores	Prevalcieron
Equilibrio	Mal
Orientación	Mal
Ritmo	Regular
Acoplamiento	Regular
Dirección del movimiento	Regular
Diferenciación	Regular
Velocidad de reacción	Regular

Resultados del procesamiento de las entrevistas.

Las entrevistas se aplicaron a las profesoras que atienden la categoría 9 años en municipio de Santa Clara, con el propósito de obtener un diagnóstico en cuanto a las capacidades coordinativas especiales, así como en cuanto al trabajo individualizado de las mismas.

Las entrevistas aplicadas en la etapa de diagnóstico arrojaron que existen diversas situaciones que han influido de manera negativa en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, que poseen las gimnastas con edad de 9 años, del municipio de Santa Clara, entre ellas se encuentran:

- Se trabajan las capacidades coordinativas especiales, pero de forma general para todas las atletas por igual.
- No se tienen en cuenta las potencialidades de cada gimnasta.

Análisis de los resultados de los test de coordinación.

En cuanto a los resultados arrojados por las pruebas de coordinación (test de Roomberg y la marcha coordinada) a las gimnastas de 9 años de edad, se pudo apreciar en la primera etapa correspondiente al diagnóstico inicial que el promedio de puntuaciones obtenido por las mismas en las dos pruebas es de 3 puntos, además se pudo percibir que el grupo tiene buena homogeneidad con respecto al promedio de puntuaciones alcanzadas por las niñas, (ver anexo I).

3.2 Propuesta de ejercicios.

PRESENTACIÓN DE LOS EJERCICIOS.

En la presentación de los ejercicios se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- ***OBJETIVO:*** Es lo que se persigue con el ejercicio y facilita su selección.
- ***FUNDAMENTACIÓN:*** Se plasman todos los puntos de vista que explican la selección de determinado ejercicio. La fundamentación se realiza en base a los conocimientos pedagógicos, psicológicos, biomecánicas, etc. que caracterizan al ejercicio.
- ***METODOLOGÍA:*** Contempla los procedimientos a seguir y observar durante el cumplimiento del ejercicio. Garantiza la interpretación del ejercicio por lo que debe ser redactado en lenguaje sencillo y claro.

EJERCICIOS DE BASE

- ***OBJETIVO:*** Coordinar acciones de equilibrio, ritmo, orientación, regulación y dirección del movimiento en ejercicios de fácil ejecución.
- ***FUNDAMENTACIÓN:*** Los ejercicios que se proponen están acordes con la preparación física que presentan estas gimnastas

partiendo de lo más simple a lo más complejo, trabajándose con ejercicios de fácil ejecución.

➤ **METODOLOGÍA:** Los ejercicios se realizan de manera individual

P.I-Brazos laterales y piernas unidas en 6ta posición.

- Caminar 5 m en una línea recta.
- Equilibrio en paseé en planta.
- Giro cruzado.
- Vuelta de frente a terminar de pie.
- Trote con guía rítmica.
- Lanzamiento en el lugar con cuerdas y aro.
- Lanzamiento en el lugar .Variantes: (cuerda, aro o pelota)

Variantes: estos ejercicios pueden realizarse con los ojos abiertos y cerrados, en planta o media punta.

EJERCICIOS DEL NIVEL I

OBJETIVO: Ejecutar ejercicios de equilibrio, ritmo, orientación, regulación y dirección del movimiento aumentando la complejidad en los mismos.

FUNDAMENTACIÓN: Los ejercicios que se proponen tienen relación con la preparación física que presentan estas practicantes. Se trabaja a un grado de complejidad mayor que en el nivel anterior.

METODOLOGÍA: A estos ejercicios se le incrementa la complejidad,

realizándose diferentes modificaciones atendiendo a:

- Número de tandas y/o repeticiones.
- Relación trabajo descanso.
- Variación en la velocidad de los ejercicios.

P. I-Piernas unidas 6ta posición en releve y brazos laterales.

- Caminar por una viga en el piso.
- Equilibrio en paseé en releve.
- Giro 360°.
- Vuelta de frente a terminar en relevé.
- Trote con guía rítmica (con cuerda).
- Lanzamiento y captura en un salto.
- Lanzamiento y captura en el piso

EJERCICIOS DEL NIVEL II

OBJETIVO: Combinar ejercicios propios de la Gimnasia Rítmica para el desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas especiales.

FUNDAMENTACIÓN: Los ejercicios que se proponen tienen relación con la preparación física que presentan estas practicantes. Se trabaja a un nivel de complejidad mucho mayor que en los niveles anteriores.

METODOLOGÍA: Los ejercicios se realizan de manera individual. A estos ejercicios se le incrementa el nivel de complejidad, realizándose diferentes modificaciones atendiendo a:

- Número de tandas y/o repeticiones.
- Relación trabajo descanso.
- Variación en la velocidad de los ejercicios.

P.I-Piernas unidas 6ta posición en releve y brazos laterales.

- Caminar por una viga elevada.
- Equilibrio en paseé pasar a attitude.
- Giro 720°.
- Vuelta de frente a terminar en relevé.
- Doble salto con guía rítmica (con cuerda).
- Lanzamiento y captura a través de un salto.
- Lanzamiento y captura en el piso sin las manos.

3.3- Resultados de la valoración de la propuesta de ejercicios con enfoque individualizado.

Una vez implementada la propuesta, la prueba se aplicó en un segundo momento al final de la etapa de (Preparación General) y en un tercer momento al final de la etapa de (Preparación Especial). Luego de aplicada en la práctica la propuesta, encaminada a mejorar las capacidades

coordinativas especiales momento mejoraron los resultados, pero estos no fueron significativos al comparar los resultados del primer y segundo momento, ver anexo II.

Al comprar los resultados del primer momento con el tercer momento si se apreciaron cambios significativos, no sucediendo así en la comparación del segundo con el tercer momento.

Esto demuestra que el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en estas niñas es a largo plazo. Todos estos cambios observados se corroboraron desde el punto de vista estadístico con el empleo de Pruebas de Hipótesis, las que arrojaron que los cambios producidos son estadísticamente significativos ya que los valores de los niveles de significación están por debajo del nivel de significación prefijado teóricamente (0,05) ,ver anexo III.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico inicial constató que existen insuficiencias en cuanto a la planificación individualizada de las capacidades coordinativas especiales en las clases de Gimnasia Rítmica, realizándose una planificación general lo que limita darle tratamiento a las necesidades y posibilidades de las gimnastas.
2. La propuesta de ejercicios presentada tiene como premisa la realización de un diagnóstico a partir de las pruebas físicas, de manera que se pueda realizar la individualización en la planificación de las capacidades coordinativas especiales para darle tratamiento a las diferencias individuales de cada una de las gimnastas, mediante ejercicios diseñados especialmente para atender sus necesidades y posibilidades.
3. Luego de la aplicación de la propuesta y la comparación de los resultados obtenidos, se demostró la efectividad de la individualización en la planificación de las capacidades coordinativas especiales donde se alcanzan cambios muy significativos en las pruebas realizadas posteriormente. Podemos plantear que con la propuesta de ejercicios aplicados se le da tratamiento a las diferencias individuales de las practicantes en las clases de Gimnasia Rítmica para la categoría 9 años.

Recomendaciones

1. Continuar la investigación de la individualización en la planificación para el resto de las capacidades coordinativas.

Bibliografía:

1. Alemán, M y Gómez, L. (2001). Entrenamiento Deportivo Personalizado en la preparación física de los nadadores juveniles de la provincia de Villa Clara. Trabajo de Diploma, Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.
2. Álvarez, M. E (1996) Características modelos (actividad competitiva) de los nadadores juveniles. Resultado de investigación. Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”
3. Álvarez, M. E (1996) Reflexiones en torno a las características modelos como criterio de referencia para la preparación de los deportistas, Informe de investigación, Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”
4. Álvarez, M. E. (1995) Características modelos (físicas) de los nadadores de la categoría juvenil. Resultado de investigación. Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”
5. Álvarez, M. E. (2008) Modelo teórico metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo de los nadadores escolares. Tesis doctoral. UCCFD Facultad de Villa Clara.
6. Barrios, J. y Ranzola, A. (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
7. Bequet, Y. (2004) Aplicación del Entrenamiento Deportivo Personalizado en la natación en la categoría 12 años femenino de la EIDE provincial

“Héctor Ruiz” de Villa Clara. Trabajo de Diploma, Villa Clara, ISCF
“Manuel Fajardo”

8. Bozhovich, L. I. (1985) La personalidad y su formación en la edad infantil. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Calderón Jorrín, C.; González González, M. (1996) Atención a las diferencias individuales en la clase de Educación Física. En Manual del profesor de Educación Física.
10. Casanova, M. A. (1998) Consideraciones sobre evaluación. En Morales, A. (Ed.) Conferencia especializada sobre evaluación educativo deportiva, Cursos de Maestría en Psicología del Deporte, Ciudad de la Habana, 2007.
11. Colectivo de autores. La Gimnasia y la Educación Física. Editorial Deportes 1ra Edición 2003.
12. Collazo Macías, A. (2006) Sistema de principios del entrenamiento deportivo. En Echeverría, M y col. (Ed.) Ciudad de la Habana, ISCF “Manuel Fajardo”
13. Cortegaza Fernández y otros (2003). Preparación física (1) La preparación física general. Buenos Aires, disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Año 9 - N° 67 - Diciembre de 2003.
14. Cross, N. (1999). Individualization of training programmes. (Eds.) The Coaching Process: Principles and Practice for Sport. Oxford: Butterworth Heinemann.

15. Dick, F. W. (1994) Principios del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
16. Fleitas, I. y colectivo de autores. (1990). Teoría y práctica general de la Gimnasia. La Habana, Editorial Enpes.
17. Forteza, A (1998) Direcciones del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.
18. Forteza, A (2000) Direcciones del entrenamiento deportivo. Disponible en Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000.
19. Forteza, A y Ranzola, A. (1989) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Ciencias y técnicas. C. Habana.
20. Forteza, A. (1994). Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo. México, Editorial Olimpia.
21. García Manso, J. M. y col. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
22. García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, F. y Ruiz Caballero J. A. (1996.) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. España, Editorial Gymnos.
23. Graham, Terry E. Cross, Neville. (2005). Entrenamiento para el Rendimiento: Individualización de los Programas de Entrenamiento. PubliCE Standard. 13/06/2005. Pid: 477

24. Groseer, M.; Brüggemann, P.; Zintl, F. (1989) Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo. Barcelona, España, Ediciones Martínez Roca S.A.
25. Grosser, M, Starischka, S. Zimmermann, E. (1988). Principios de Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España, Ediciones Martínez Roca, S.A.
26. Grosser, M. y col (1990) Alto rendimiento deportivo. planificación y desarrollo. Mexico, Editorial Martinez Roca.
27. Grosser, Manfred. (1990) Principios del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España, Ediciones Martínez. Roca S. A.
28. Manno, Renato (1994) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España, Editorial Paidotribo, S.A.
29. Matveev, L. P. (1977) Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga, Moscú
30. Matveev, L. P. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga,
31. Menéndez, E. (1984) Planificación, control y análisis del entrenamiento deportivo en las categorías escolares. Villa Clara, Editorial Establecimiento Abel Santamaría
32. Morales, A y Álvarez, M. E (2000). La preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Libro en proceso de edición. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo

33. Morales, A y Álvarez, M. E (2007) Entrenamiento Deportivo Personalizado para atletas de diferentes deportes. Informe de investigación, Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”
34. Morales, A. (1995) Tendencias actuales del deporte. Conferencias especializadas. Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.
35. Morales, A. (1996) Las pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista escolar cubano (14-16 años). Tesis doctoral, (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Ciudad de La Habana. ISCF “Manuel Fajardo”.
36. Morales, A. (2008) La individualización en la evaluación: experiencia desde una perspectiva vigotskiana. Conferencia Especializada ofrecida en el marco II Congreso Científico del ALBA Venezuela, Abril – Mayo del 2008.
37. Morales, A. y Álvarez, M. (2000). El entrenamiento Deportivo Personalizado: Un camino hacia la victoria. Material mimeografiado. Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.
38. Muguerzia, P. (1986) Teoría general de la dirección socialista. C. Habana, Editorial Pueblo y Educación.
39. Nikitushkin, V. G. y Kvashuk, P. Y. (1998) Algunas conclusiones de la investigación del problema de la individualización de la preparación de los deportistas jóvenes. Teoría y Praktika FizkKultura.
40. Ozolin, N. G. (1970) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica

41. Ozolin, N. G. (1970) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo.
Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica
42. Platonov, V. N. (1994) El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología.
Barcelona, 3ra. Edición Editorial Paidotribo.
43. Platonov, V. N. (1994) El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología.
Barcelona, 3ra. Edición Editorial Paidotribo.
44. Programa de preparación del deportista. Gimnasia (2008-2012)
45. Programa de preparación del deportista. Natación. (2000)
46. Rodríguez García, C. E. (2006). Modelo de orientación de las relaciones de ayuda entre iguales en los deportes de arte competitivo para influir en la autovaloración de niños de 9-10 años. Tesis doctoral. (Doctor en Ciencias Psicológicas). Universidad de la Habana.
47. Rodríguez García, C. E. (2006). Modelo de orientación de las relaciones de ayuda entre iguales en los deportes de arte competitivo para influir en la autovaloración de niños de 9-10 años. Tesis doctoral. (Doctor en Ciencias Psicológicas). Universidad de la Habana.
48. Ruiz Aguilera, A. (1983), En Metodología de la enseñanza de la Educación Física. La Habana, MINED Tomo I.
49. Ruiz Aguilera, A. (1983), En Metodología de la enseñanza de la Educación Física. La Habana, MINED Tomo I.
50. Sánchez Bañuelos, F. (1995) El entrenador como director y manager de deportistas y equipos. Mood 3.1.2. Master en Alto Rendimiento Deportivo.

51. Santos, P. y Rodríguez, L. (2005). El contenido de la enseñanza en el proceso docente educativo. Su naturaleza y sentido. Material mimeografiado, Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo"
52. Silverio, Y. (2000) Entrenamiento Deportivo Personalizado para la natación juvenil de Villa Clara, planificación y organización de la preparación física. Trabajo de Diploma, Villa Clara ISCF "Manuel Fajardo".
53. Torres, I. y colaboradores (1985). Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo
54. Verania R Piñera Alvares. Gimnasia Rítmica Deportiva La Habana INDER.
55. Verjoshansky, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona Impreso por Libergraf, S.A., Ediciones Martínez Roca, S.A.
56. Vigotski, S. L. (1987) Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico- técnica.
57. Vigotski, L. S. (1979) El desarrollo de los procesos psíquicos superiores. Barcelona, Editorial Crítica.

Anexo I

Tabla 1

Pruebas	Prueba 1			Prueba 2		
	Momento	Momento	Momento	Momento	Momento	Momento
	1	2	3	1	2	3
Válidos	8	8	8	8	8	8
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	3	3	4	3	3	4
Desv. tío	1	1	1	1	1	1

Anexo II

Tablas de frecuencia

Prueba 1 momento 1

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido 2	3	37,5	37,5
3	3	37,5	75,0
4	2	25,0	100,0
Total	8	100,0	

Prueba 1 momento 2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos 2	2	25,0	25,0
3	2	25,0	50,0
4	3	37,5	87,5
5	1	12,5	100,0
Total	8	100,0	

Prueba 1 momento 3

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos 3	2	25,0	25,0
4	2	25,0	50,0
5	4	50,0	100,0
Total	8	100,0	

Prueba 2 momento 1

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos	2	2	25,0	25,0
	3	3	37,5	62,5
	4	3	37,5	100,0
	Total	8	100,0	

Prueba 2 momento 2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos	3	3	37,5	37,5
	4	4	50,0	87,5
	5	1	12,5	100,0
	Total	8	100,0	

Prueba 2 momento 3

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos	3	1	12,5	12,5
	4	3	37,5	50,0
	5	4	50,0	100,0
	Total	8	100,0	

Anexo III

Prueba de Friedman

Prueba 1

Estadísticos de contraste(a)

N	8
Chi-cuadrado	13,231
gl	2
Sig. asintót.	,001

Prueba 2

Estadísticos de contraste(a)

N	8
Chi-cuadrado	13,000
gl	2
Sig. asintót.	,002

Prueba 1

(a) Se ha usado la distribución binomial.

Prueba de los signos

Estadísticos de contraste (b)

	Prueba 1 momento 2 - Prueba 1 momento 1
Sig. exacta (bilateral)	,125(a)

	Prueba 1 momento 3 - Prueba 1 momento 2
Sig. exacta (bilateral)	,031(a)

	Prueba 1 momento 3 - Prueba 1 momento 1
Sig. exacta (bilateral)	,008(a)
	Prueba 2 momento 2 - Prueba 2 momento 1
Sig. exacta (bilateral)	,063(a)

	Prueba 2 momento 3 - Prueba 2 momento 2
Sig. exacta (bilateral)	,063(a)

	Prueba 2 momento 3 - Prueba 2 momento 1
Sig. exacta (bilateral)	,008(a)