

LA COORDINACIÓN MÚSICA-MOVIMIENTO EN ATLETAS DE GIMNASIA RÍTMICA, CATEGORÍA 7 AÑOS DE HOLGUÍN

MUSIC-MOVEMENT COORDINATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES, CATEGORY 7 YEARS HOLGUIN

Autora: MSc. Emelina Margarita Gato- González

Universidad de Holguín. Facultad de cultura Física “Manuel Fajardo”

País. Cuba

RESUMEN

La investigación trata la problemática de cómo mejorar en las atletas de Gimnasia Rítmica la coordinación música-movimiento. La muestra estuvo formada por veinte atletas de la categoría 7 años del área deportiva de Holguín, aplicando los métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Se parte de la aplicación de un test inicial para valorar la misma, compuesto por pruebas de ritmo, coordinación e improvisación, de esta forma se midió la captación, el ritmo, la agudeza del oído, la creatividad y la expresión de las atletas. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se elaboraron y aplicaron actividades con una duración de quince minutos, impartidas en tres frecuencias semanales al finalizar la

coreografía, durante cinco meses. Al finalizar esta etapa, se realiza una segunda medición, los resultados demuestran los cambios positivos obtenidos, debido a las actividades impartidas, por lo que se recomienda aplicarse a las atletas de Gimnasia Rítmica.

Palabras clave. Gimnasia Rítmica, ritmo, coordinación música-movimiento.

ABSTRACT

This paper addresses the problem of how to improve the athletes of Rhythmic Gymnastics music-movement coordination. The sample consisted of twenty athletes of categories 7 of the sports area of Holguin, applying the theoretical, empirical and statistical methods. It is part of the implementation of an initial test to assess

the same, consisting of testing rhythm, coordination and improvisation, thus capturing the rhythm, hearing acuity, creativity and expression of the athletes was measured. Considering the results were developed and implemented activities with a duration of fifteen minutes, given in three weekly at the end of choreography, for five months. At the end of this stage, a second measurement is carried out, the results obtained demonstrate the positive changes, due to the given activities, so it is recommended to apply to athletes of Rhythmic Gymnastics.

Key words. Rhythmic Gymnastics, rhythm, music- movement coordination

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica está considerada como un deporte acíclico, de ejercicios combinados, de arte competitivo. En ella se ejecutan ejercicios a manos libres y con instrumentos, realizados con un alto nivel técnico y físico, unido a las expresiones que manifiesta la gimnasta en el momento de la ejecución y su coordinación con la música.

Desde hace años se concibió a la gimnasia con acompañamiento musical. En este

deporte se muestra el acople que debe existir entre la atleta, el aparato, el ritmo y la melodía, además le posibilita manifestar las emociones que la embargan durante la ejecución de los movimientos. Los ejercicios que componen una selección están determinados por el Código de Puntuación (Federación Internacional de Gimnasia, 2015) y designados para cada categoría con diferentes grados de exigencia en el Programa de preparación integral del deportista para el ciclo olímpico 2013-2016. (Ilisástigui et al., 2013)

En la competencia fundamental se observan dificultades en la coordinación entre la música y el movimiento, realizando el elemento fuera del tiempo musical, influyendo de forma negativa en la ejecución de las selecciones y repercute en las calificaciones de los jueces. Por este motivo el trabajo está encaminado a mejorar la coordinación entre la música y el movimiento a través de un conjunto de actividades.

Es importante transmitirles a las atletas conocimientos sobre música, como parte de su formación deportiva y como eslabón de la cadena preparatoria para las competencias, al enseñarles a interpretar la música, se facilita una mejor asimilación

de los ejercicios, se mejora la coordinación música-movimiento, la fluidez, amplitud, velocidad, intensidad, expresión corporal y el ritmo de los movimientos. La música determina el carácter de la ejecución y contribuye a elevar las posibilidades del dominio técnico.

La revisión bibliográfica realizada permitió constatar que existen varios autores internacionales y nacionales que han estudiado la temática relacionada con la capacitación rítmico musical y la coordinación música movimiento

Heins, M. (1978) considera que:

(...) la unión orgánica de un movimiento con la música es una característica típica de los rendimientos específicos de la Gimnasia Rítmica Deportiva. La música sirve como un método preferentemente metódico y es, además, un elemento directo de las composiciones de movimientos. Contribuye a desarrollar la plasticidad, la coordinación motriz, la sensación rítmica y la fuerza de expresión. (p. 100).

Agrega la autora que se requiere de una serie de tareas para la capacitación rítmico

musical, que se inician con palmadas, después golpeteos, ejecución de pasos y la alternancia entre éstos, para propiciar una mejor realización de la selección concebida, aspectos que se comparten en esta investigación.

Se asume lo descrito por Rubenstein, Apud. Cordón. (2001):

“(...) el oído musical es una forma superior y específica del oído humano. Es necesario desarrollar constantemente a las alumnas el oído musical. Durante las clases las atletas deben aprender a percibir la obra musical, no solo entera, sino distinguir sus partes por separado, tiempo musical, ritmo, compás, dinámica y las formas musicales más sensibles, o sea, todos los medios de expresión musical que determinan el contenido de las obras musicales. (p. 3)

Krestoñikof, Apud. Expósito (2007) se refiere al papel importante que asume la música, específicamente la obra musical utilizada en la ejecución de los ejercicios como excitante auditivo complementario, al igual que lo son las voces de mando y la demostración (excitante visual

complementario) afirmando que la música al unirse con el movimiento se convierte en un excitante del mismo, facilitando su ejecución.

Menció (1993) y Colectivo de autores (2003) si bien no están dirigidos a la Gimnasia Rítmica sí constituyen los libros de textos por los que se orienta el trabajo de la Educación Rítmica y que se asumen a la hora de planificar actividades relacionadas con la música en este deporte.

Se aprecia la incursión en el tema de Jiménez (2012) que ofrece un sistema de ejercicios para la concordancia música-movimiento en atletas de 8 años de Gimnasia Rítmica de la provincia Guantánamo, contentivos de elementos teóricos y prácticos, en los que se obvian los géneros de la música y pasos de baile, elementos que esta autora considera debían estar presentes.

Se conoce de investigaciones relacionadas sobre esta temática en la provincia Holguín por Gato (1983), Córdón (2001) y Expósito (2007), estas autoras apuntan a la necesidad de preparar a las atletas durante el entrenamiento con el fin de desarrollar el ritmo y el compás, proponen ejercicios, sin

embargo no reflejan adecuadamente los aspectos que en el orden teórico sustentan la transformación de este proceso, además no relacionan un proceder metodológico que le facilite a las entrenadoras perfeccionar en las atletas la coordinación música movimiento en función de un mejor resultado.

En este sentido se ha podido comprobar que son limitadas aún las investigaciones que tratan este tema en la Gimnasia Rítmica en Cuba y en la provincia.

A partir de observaciones realizadas a entrenamientos y competencias realizadas se pudo constatar que existen insuficiencias en la coordinación música movimiento en la Gimnasia Rítmica para las atletas de la categoría 7 años de la provincia Holguín, las cuales son:

- Se evidencian dificultades en las atletas para realizar las selecciones con la adecuada coordinación música-movimiento, pues ejecutan los elementos técnicos fuera del tiempo musical, sin la precisión correspondiente.
- En las competencias fundamentales se observan atletas que incurren en faltas objeto de penalización, por un

inadecuado entrenamiento de la coordinación música-movimiento, como parte de los aspectos artístico estéticos que se evalúan.

Partiendo de lo planteado anteriormente, se determinó el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la coordinación música-movimiento en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 7 años del área deportiva de Holguín?

La investigación tiene como objetivo aplicar actividades para mejorar la coordinación música-movimiento en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 7 años del área deportiva de Holguín.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó con las 20 atletas de la categoría 7 años, que constituyen el 100 % de la población.

A estas atletas se les aplicó un test inicial para evaluar la coordinación música-movimiento, que consta de tres pruebas.

Prueba de ritmo: realización de tres patrones rítmicos, cada uno con un valor de 5 puntos, los cuales se promedian y dan la nota final.

Prueba de coordinación: observar la coordinación música- movimiento mediante 3 combinaciones de 5 elementos a manos libres, cada una con un valor de 5 puntos, los cuales se promedian y dan la nota final.

Para estas dos pruebas se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	5 puntos
MUY BIEN (MB)	4,0 - 4,9 puntos
BIEN (B)	3,0 - 3,9 puntos
REGULAR (R)	2,0 – 2,9 puntos
MAL (M)	0,0 – 1,9 puntos

Prueba de improvisación: en la ejecución de una improvisación libre con una duración de 30 segundos, en coordinación con la música.

Se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	5 puntos
MUY BIEN (MB)	4 puntos
BIEN (B)	3 puntos
REGULAR (R)	2 puntos
MAL (M)	0 puntos

Al finalizar las tres pruebas se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	15,0 puntos- 13,5 puntos
MUY BIEN (MB)	13,4 puntos- 12,0 puntos
BIEN (B)	11,9 puntos- 10,5 puntos
REGULAR (R)	10,4 puntos- 9,0 puntos
MAL (M)	menos de 9 puntos

movimiento: ritmo, coordinación y baile, con una duración de 15 min., en tres frecuencias semanales al finalizar la coreografía, durante el periodo de septiembre a diciembre de 2014. Las actividades estuvieron dirigidas al ritmo, la coordinación y el baile, siempre elevando su complejidad.

En las siguientes tablas (No. 1, No. 2, No. 3 y No. 4) se muestra la distribución por meses.

RESULTADOS

Teniendo en cuenta que el resultado del diagnóstico inicial fue muy bajo, se elaboraron y aplicaron actividades para tres indicadores de la coordinación música-

Tabla No. 1. Indicadores y actividades propuestas para el mes de septiembre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Realizar un patrón rítmico y que la atleta lo reproduzca con palmadas	3 min.	6	Repetición	Individual
Coordinación				
1-Caminar con el tiempo fuerte de la música	4 min.		Repetición	Parejas
-Hacia delante	“”	6	“”	“”
-Hacia atrás	“”	6	“”	“”
-Hacia los lados	“”	6	“”	“”

2-Realizar los pasos básicos de la Gimnasia con el tiempo fuerte de la música.	4min.		Repetición	Parejas
-Paso de T	“”	4	“”	“”
-Paso de cambio	“”	4	“”	“”
-Paso galop	“”	4	“”	“”
-Paso de vals	“”	4	“”	“”
Baile				
1-Realizar clases de mambo con la música, la profesora enseñará el paso fundamental del mambo y las atletas lo repetirán.	4min.	4	Repetición	Grupo

Fuente del autor

Tabla No. 2. Indicadores y actividades propuestas para el mes de octubre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Marcar con palmadas el acento de la música	3min.	-	Repetición	Individual
Coordinación				
1-Correr con el tiempo fuerte de la música	4min.	-	Repetición	Parejas
-Hacia delante	“”	6	“”	“”
-Hacia atrás	“”	6	“”	“”
-Hacia el lado derecho y/o izquierdo	“”	6	“”	“”
2-Saltar en el tiempo fuerte de la música.	4 min		Repetición	Parejas
- Saltar con dos piernas	“”	4	“”	“”
-Saltar con una pierna (izquierda o derecha)	“”	4	“”	“”
-Saltar elevando rodilla al pecho	“”	4	“”	“”

-Saltar 4 tiempos de forma diferente cada uno	“”	4	“”	“”
Baile				
1-Realizar el paso de cha cha chá.	4 min	-	Repetición	Grupo

Fuente del autor

Tabla No. 3. Indicadores y actividades propuestas para el mes de noviembre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Realizar un patrón rítmico y que la atleta lo reproduzca con el cuerpo.	3 min.		Repetición	Individual
Coordinación				
1-Realizar saltos de Gimnasia con el tiempo fuerte de la música	4 min.		Repetición	Parejas
-Salto cabriol	“”	4	“”	“”
-Salto cosaco	“”	4	“”	“”
-Salto grand jette	“”	4	“”	“”
-Salto cervatillo	“”	4	“”	“”
2-Realizar pequeñas improvisaciones de 8 a 24 tiempos con la música.	4 min	-	Repetición	Individual
Baile				
1-Realizar el paso de conga	4 min	-	Repetición	Grupo

Fuente del autor

Tabla No. 4. Indicadores y actividades propuestas para el mes de diciembre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Que las alumnas ejecuten un patrón rítmico utilizando todo su cuerpo.	3 min.		Repetición	Individual
Coordinación				
1-Combinar caminar, correr y saltar	4min.		Repetición	Individual
2-Improvisar con música hasta 30 segundos	“”		Repetición	Individual
Baile.				
1-Realizar paso fundamental del merengue			Repetición	Grupo

Fuente del autor

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Una vez aplicadas las actividades propuestas durante el periodo establecido se realizó una segunda medición en las

que se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación

Tabla No. 5. Comparación de los resultados de la prueba de ritmo

EVALUACIÓN	PRIMERA MEDICIÓN	%	SEGUNDA MEDICIÓN	%
E	7	35	12	60
MB	3	15	5	25
B	1	5	3	15
R	1	5

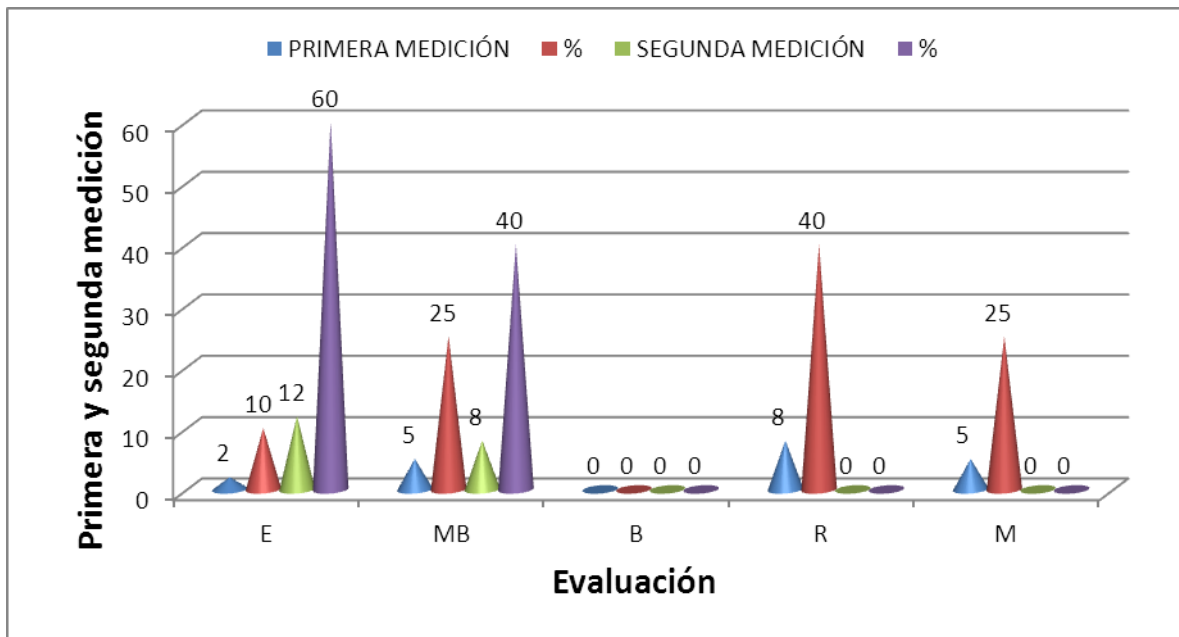
M	8	40
TOTAL	20	100	20	100

Se realizó una comparación entre las dos mediciones, se observa que las atletas evaluadas de E, ascienden del 35% al 60%, incrementando un 25% las atletas que no presentan dificultades en la ejecución de los patrones rítmicos. Las evaluadas de MB de un 15% suben a un 25%, incrementan un 10% las atletas que mejoraron el desarrollo del ritmo. Las

evaluadas de B de un 5 % ascienden a un 15 %, se elevan en un 10 %. De esta forma observamos que en la segunda medición no hay atletas evaluadas de R y M, o sea que el total de las atletas se encuentra entre E y B.

Resultados de la prueba de coordinación. (Ver Gráfico 1.)

Gráfico 1. Comparación de los resultados de la primera y segunda medición en la prueba de coordinación



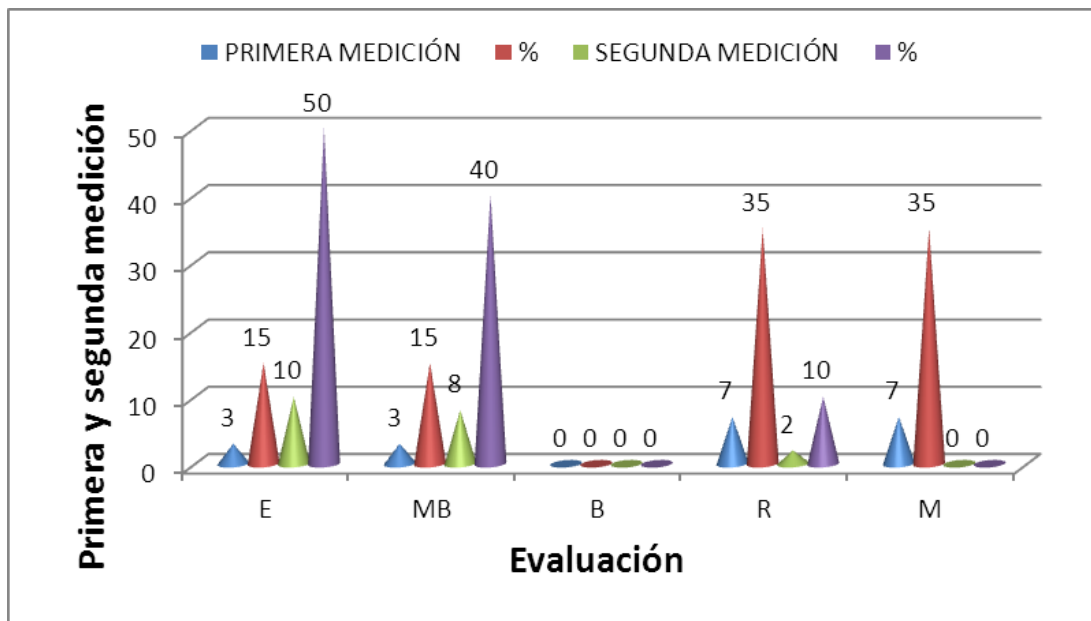
Fuente de la autora

Al comparar la primera y segunda medición, se muestra un incremento de las atletas con categoría de E de un 10% a un 60%, las de la categoría de MB de un 25 a un 40%, se incrementan en un 15% las que presentaron solo algunas dificultades en el trabajo con la música. Con evaluación de R de un 40% se disminuye en la segunda medición a un 0%. De igual forma sucede con la evaluada de M, por lo

que se observan saltos positivos en la ejecución de los movimientos con la música, ya que la totalidad de las atletas se encuentran entre E y MB. Estos datos presuponen la positiva influencia que provocaron las actividades aplicadas.

Resultados de la prueba de improvisación. (Ver Gráfico 2.)

Gráfico 2. Comparación de los resultados de la primera y segunda medición en la prueba de improvisación



Fuente de la autora

Al comparar ambas pruebas, se demuestra el desarrollo cuantitativo y cualitativo de la habilidad evaluada, al denotarse en la tabla un incremento en las evaluadas de E y MB,

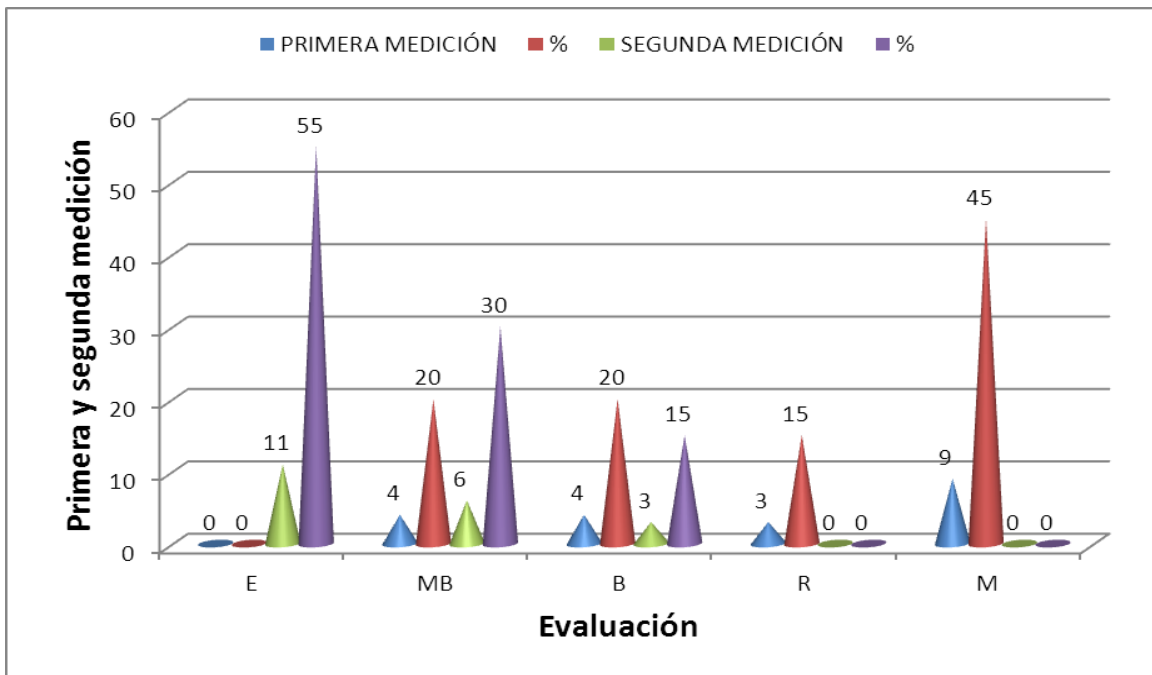
se reducen los casos de M a un 0%, ello indica la efectividad de las actividades introducidas al grupo de atletas investigadas.

Resultados generales:

Al realizar un análisis de los resultados generales se observa que en la primera medición no hay evaluadas de Excelente, cuatro alcanzan la calificación de Muy Bien para un 20 %, cuatro de Bien para un 20 %, tres se ubican en la categoría de Regular, para un 15 % y nueve alcanzan la evaluación de Mal que representa un 45 %.

En la segunda medición se aprecia que existen con la categoría de Excelente once alumnas para un 55 %, Muy Bien seis, que representa el 30 %; Bien, tres para un 15 %; y evaluadas de Regular y Mal no hay ninguna, por lo que se observó un notable incremento en las evaluaciones. (Ver Gráfico 3.)

Gráfico 3. Comparación de los resultados generales de la primera y segunda medición en ambas pruebas



Fuente de la autora

Estos datos demuestran en cada una de las pruebas evaluadas un incremento en el nivel técnico de las atletas, después de aplicadas las actividades, lo que desprende las conclusiones siguientes.

CONCLUSIONES

Los indicadores propuestos: ritmo, coordinación y baile fueron pertinentes a la hora de mejorar la coordinación música-movimiento.

Las actividades por indicadores y su dosificación contribuyeron a elevar el nivel de coordinación música- movimiento en las atletas de la categoría 7 años.

Los métodos utilizados demostraron la efectividad de la propuesta al existir un incremento en la calidad de las pruebas evaluadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Colectivo de autores (2003) *Gimnasia y Educación Rítmica*. Ciudad de La Habana: INDER.
2. Cordón González R. (2001) *El ritmo y el compás en las alumnas*

categoría 7 años de Gimnasia Rítmica del área deportiva de Holguín. Trabajo inédito de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”: Holguín.

3. Expósito González, Y. (2007) *Ejercicios rítmicos deportivos para potenciar la coordinación entre la música y el movimiento*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad de Holguín.
4. Federación Internacional de Gimnasia (2015) *Código de Puntuación*. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica
5. Gato González, E. M. (1983) *Comportamiento del ritmo y el compás en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 8-10 años de la*

EIDE "Pedro Díaz Coello".

Trabajo inédito de diploma.

Instituto Superior de Cultura

Física "Manuel Fajardo": Facultad

Holguín.

Habana: Editorial Pueblo y

Educación.

Recibido: 09072015

Aprobado: 12092015

6. Heinss, M. (1978) *Gimnasia Rítmica*

Deportiva para niñas. Ciudad de

La Habana: Editorial Pueblo y

Educación.

7. Ilisástigui Avilés, M. et al. (2013)

Programa de preparación integral

del deportista gimnasia rítmica.

La Habana: Comisión Nacional

de Gimnasia Rítmica 2013- 2016.

Datos de la autora:

MSc. Emelina Margarita Gato- González

Máster en Didáctica de la Educación Física

Contemporánea

Profesora Auxiliar

E-mail: egato@hlq.uccfd.cu

8. Jiménez López, M. (2012) *Ejercicios*

para la concordancia música

movimiento de Gimnasia Rítmica.

Recuperado de

<http://www.monografía.com>

Universidad de Holguín. Facultad de

Cultura Física "Manuel Fajardo"

9. Menció Aranguren, T. (1993)

Introducción a la Educación

Musical y Danzaria. Ciudad de La