

Publicaciones de editorial stadium

Battista-Vives: "Fuerza y Flexibilidad Muscular".
 Closas: "Pelota al Cesto: técnica y metodología".
 Closas: "Pelota al Cesto: configuración de las leyes de juego".
 Closas-Coll: "Minicesto".
 Cutrer: "Técnicas de recreación".
 Dejuto: "Básquetbol: metodología de la enseñanza".
 Döbler-Döbler: "Manual de Juego Menores".
 Dyson: "Mecánica del Atletismo".
 Fiedler: "Vóleybol Moderno".
 Giraldes: "Metodología de la Educación Física".
 Giraldes: "Metodología de las Destrezas sobre Colchoneta y Cajón".
 Gómez-González: "La Educación Física en la Primera Infancia".
 Heuss: "Gimnasia Rítmica Deportiva para Niñas".
 Hegedüs: "Teoría General y Especial del Entrenamiento Deportivo".
 Hegedüs: "Enciclopedia de la Musculación Deportiva".
 Hegedüs: "Técnicas Atléticoas".
 Kaplan: "Vóleybol Actual".
 Kistenmacher: "Preparación Física para Deportes de Equipos".
 Kirkov: "Básquetbol: técnica y táctica".
 Kirkov: "Entrenamiento del Basquetbolista".
 Koss-Volrab-Teply: "Gimnasia: 1200 ejercicios".
 Langlade: "Teoría General de la Gimnasia".
 Langlade: "Gimnasia Especial Correctiva".
 Langlade: "Actividades Físicas Adaptadas en la Rehabilitación de Algunas Cardiopatías".
 Langlade: "Fútbol: entrenamiento para la alta competencia".
 Litwin: "Organización de Campeonatos Deportivos".
 Litwin-Fernández: "Evaluación y Estadísticas Aplicadas a la Educación Física y el Deporte".
 Matvaiev: "El proceso del Entrenamiento Deportivo".
 Ramsay: "Básquetbol a Presión".
 Rudik: "Psicología en la Educación Física y el Deporte".
 Schladtitz: "Hóckey sobre Césped".
 Stein-Federhoff: "Hándbol: técnica, táctica y entrenamiento".
 Stodesser-Wolff: "Fútbol: entrenamiento con pelotas".
 Vera: "Sóftbol: metodología de la enseñanza".
 Vigo: "Manual para Dirigentes de Campeonatos Organizados".
 Vigo: "Cajones para Todos".
 Warr: "Gimnasia Rítmica Deportiva con Aparatos Manuales".
 Williams: "Iniciación al Rógly y Minirógly".
 Williams: "Rógly Actual".

Colección Reglamentos

Atletismo / Fútbol / Hóckey sobre césped / Pelota al cesto / Rógly /
 Sóftbol / Tenis de mesa / Básquetbol / Hándbol / Natación, polo acuá-
 tico, saltos ornamentales y nado sincronizado / Tenis / Vóleybol.

Avda. Independencia 3124 -- Tel. 97-1180 -- (1225) Buenos Aires

Wig...

Profesor Miguel Angel Nardo

Mariano Giraldes y Alberto Dallo

Ed. Física, 2º Año. Gimnasia II Varones.

1-44

88 copias

Metodología de las destrezas sobre colchoneta y cajón

editorial stadium

Impreso en Argentina - Printed in Argentina.

Quiera hecho el depósito que previene la Ley 11.723.

Copyright by Editorial Stadium SRL.
Av. Independencia 3124.
1225 - Buenos Aires - Argentina

I.S.B.N. 950-531-040-4

Este libro no puede reproducirse, total o parcialmente, por ningún método mecánico o electrónico, incluyendo los sistemas de fotocopia, grabación magnetofónica o de alimentación de datos, sin expreso consentimiento del editor.

Este libro, que presenta un análisis metodológico de las destrezas sobre colchoneta y cajón, pretende prestar alguna ayuda en la realidad de la escuela argentina y esta frase inicial quizás lo ubica y lo caracteriza en muchos sentidos.

Retoma conceptos expresados en "Del rol a la medialuna", edición de 1970, expresa otros de una manera diferente y agrega la metodología de los saltos de cajón o plinto.

En 1970 pensábamos - más ingenuamente - que muy pronto las escuelas dispondrían de aparatos suficientes como para iniciar a grupos numerosos en los balbuceos de la gimnasia olímpica y a ésta no la enfocábamos como deporte de minorías selectas sino que la comprendíamos - aún hoy lo seguimos haciendo - como un excelente medio de satisfacer las necesidades formativas de niños y adolescentes. Esperamos que pronto podamos creer que en nuestra realidad sea útil

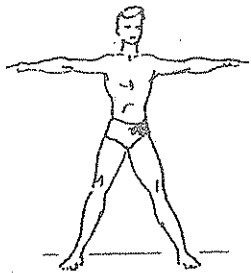
ninguna forma de gimnasia o de deporte que exija ser fuerte y resistente para practicarla. Es exactamente al revés. Por medio de la utilización de técnicas gimnásticas y deportivas se debe colaborar en el desarrollo de todas las estructuras del valor físico.

A nivel escolar los profesores suelen disponer del siguiente material:

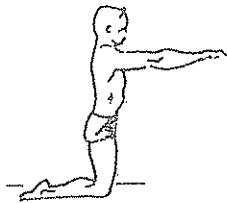
- Uno o dos cajones de saltos. A veces completos; otras veces no.
- Una o dos tablas de pique, de las llamadas sueltas, las de tipo Reuther, o trampolines elásticos.
- Un número indeterminado de colchonetas, las que casi nunca son más de cuatro o cinco.

Ante esta evidencia y ya más escépticos, corregimos, revisamos, aumentamos e intentamos mejorar la primera entrega. Este libro es el resultado.

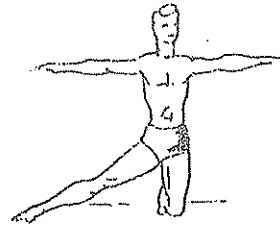
M. Giraldez - A. Dallo



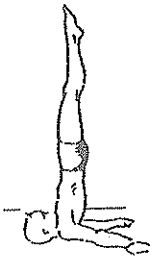
De pie, piernas separadas.



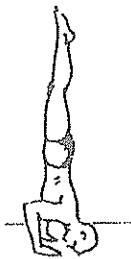
Arrodillado.



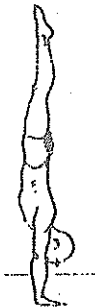
Arrodillado a una pierna.



Vela.



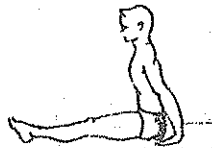
Parada de cabeza.



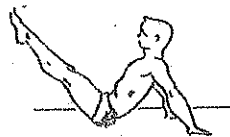
Parada de manos o vertical.



Sentado, en cuclillas.



Sentado con piernas extendidas.



Posición angular sentada.



Sentado con piernas separadas.



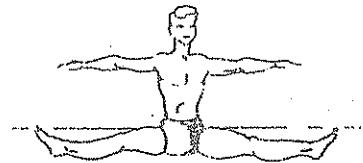
Arrodillado, sentado sobre los talones.



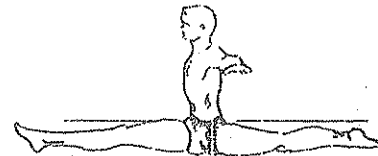
Posición de vallas.



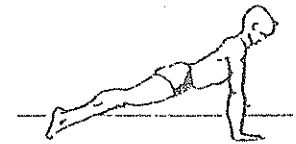
Sentado, piernas cruzadas o posición de sastre.



Abducción lateral.



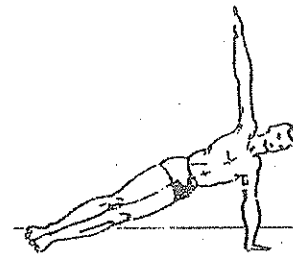
Abducción anteroposterior.



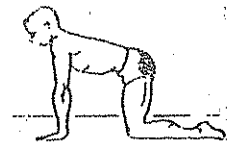
Apoyo facial libre.



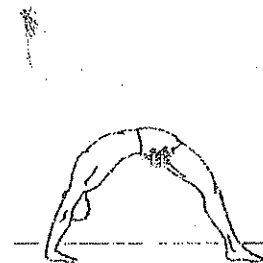
Apoyo dorsal libre.



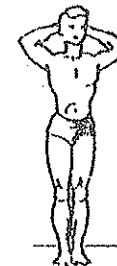
Apoyo lateral libre.



Posición de banco.



Puente.



Parado con manos en la nuca.



Parado con manos en los hombros.



Parado con brazos en los costados.

Las posiciones gimnásticas más frecuentes y sus denominaciones



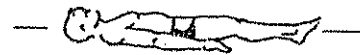
Agrupado, "en bolita" o en posición C.



Encarpado o en posición B.



Estirado, en plancha o en posición A.



Decúbito dorsal.



Decúbito abdominal.



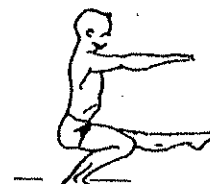
Decúbito lateral.



A pie firme.



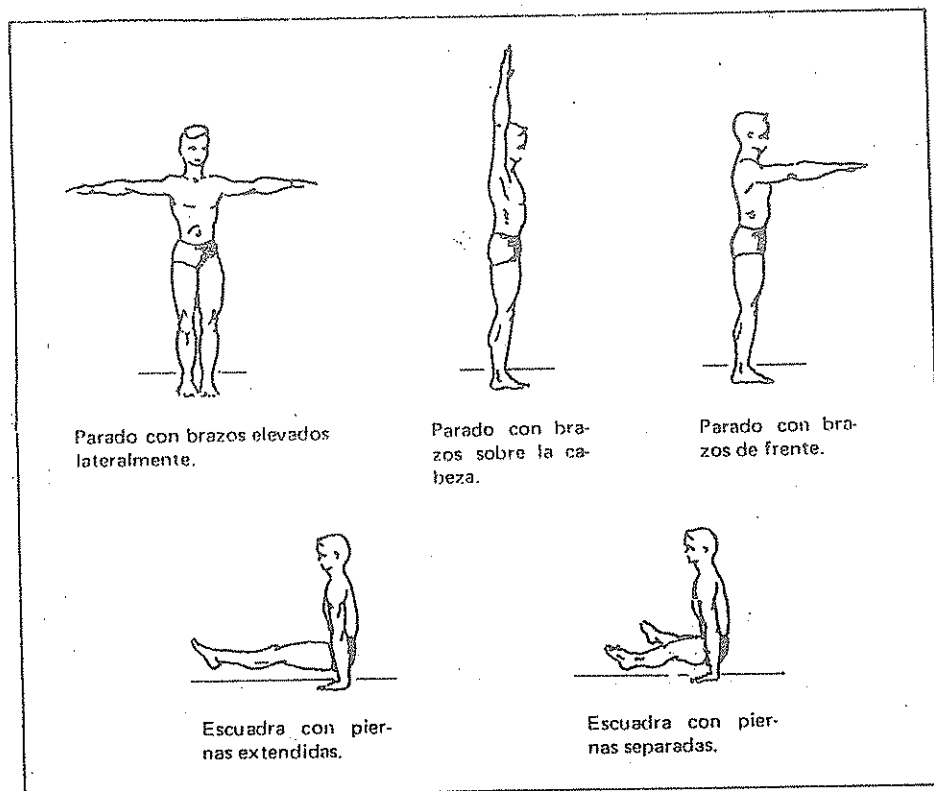
Cuchillas.



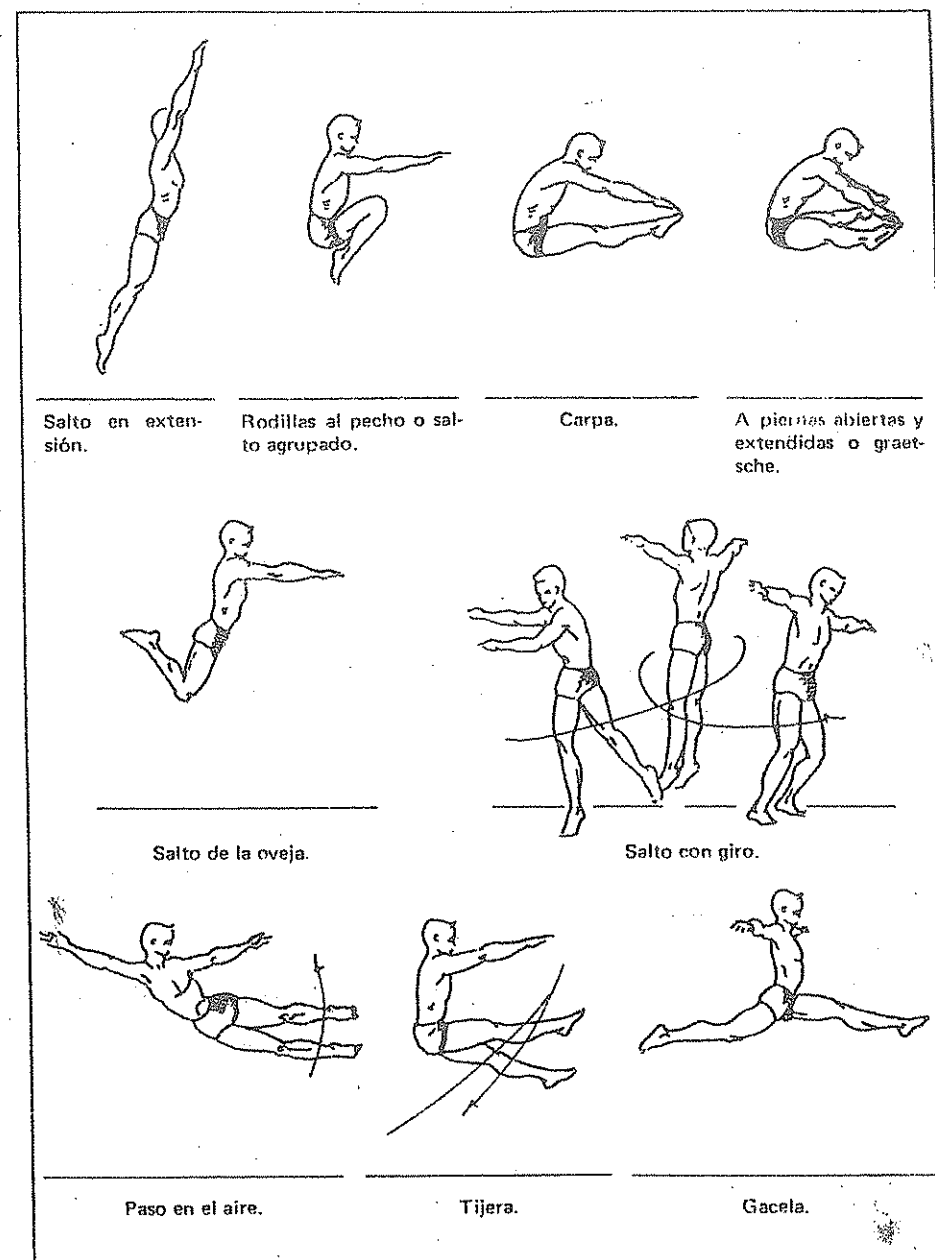
Cuchillas a una pierna.



Posición de conejo.



LOS SALTOS GIMNASTICOS MAS FRECUENTES.



Comenzamos este capítulo advirtiendo al lector, interesado en el apasionante mundo de la gimnasia olímpica, que no debe esperar maravillas técnicas. Vamos a presentar nuestro enfoque del aprendizaje de las destrezas sobre colchoneta y cajón en algo que con el tiempo y medios adecuados, podrá irse pareciendo a dos disciplinas de ese deporte: los ejercicios a manos libres y los saltos sobre caballo.

Por los dictados de la realidad y por otras razones que explicitaremos más adelante, quedan sin rozarse siquiera, los comienzos de las otras disciplinas de varones y mujeres.

Tampoco debe caerse en el error de subestimar las posibilidades que encierra el aprendizaje de las mecánicas básicas de las destrezas sobre colchoneta y cajón. Muchas "familias de movimientos" se aprenden en el suelo y se transfieren (con todo el significado de esta palabra) a los otros aparatos. Piénsese, por ejemplo, en:

1. La familia de los kipes.
2. La familia de la vuelta atrás por vertical o justed, ejercicios que los alemanes llaman felge.

3. La familia de la vertical o parada de manos.
4. La familia de las vueltas adelante o rol adelante.
5. La familia de los mortales —adelante y atrás— que, al igual que los roles, se realiza alrededor del eje transversal.
6. La familia de la vuelta atrás o rol atrás, sin pasar por vertical.
7. La familia de los saltos con giro alrededor del eje sagital, como la rueda o medialuna y la medialuna cerrada o rondat.
8. La familia de los saltos, con giro alrededor del eje longitudinal o tirabuzones.

Todas estas "familias" se aprenden en la colchoneta y se trasladan a la barra fija, las paralelas, las paralelas asimétricas, el caballo de salto, las anillas, la viga de equilibrio. Así, la parada de manos en el piso se lleva a las paralelas, las anillas, la viga y a la gran cantidad de ejercicios, en todos los aparatos, donde se pasa pasajeramente por la posición invertida.

Por otra parte, el cajón de saltos es un aparato para apoyarse brevemente y des-

pedirse, realizando una u otra figura que constituyen los distintos saltos. Pero también puede ser usado para el aprendizaje de la infinita gama de volteos, apoyos pasajeros y pasajes que constituyen destrezas en sí mismos y que, paralelamente, preparan para los más difíciles ejercicios de caballete con arzones.

Finalmente, dos cajones colocados uno al lado del otro son excelente recurso para aprender un buen número de ejercicios —inclusive de dificultad superior— que se transfieren a las paralelas.

¿QUE SIGNIFICA TRANSFERENCIA Y QUE IMPORTANCIA PUEDE TENER DENTRO DE UN PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE DESTREZAS SOBRE COLCHONETA Y CAJON?

Se entiende por transferencia al efecto que un movimiento ya aprendido tiene sobre otro. Es de una importancia inmensa en educación física porque implica la posibilidad de aplicar experiencias previas a nuevas situaciones. Y ese hecho determina en forma considerable la cantidad de los aprendizajes humanos. Retomando lo de las "familias de movimientos", es importante comprender que cuanto más disímiles sean las situaciones que propone el profesor, tanto menor será la transferencia. Cuanto más similares, tanto más ayudará la huella mnémica del primer movimiento a aprender el segundo y subsiguientes. Otro concepto importante porque permite que en torno a él se estructure toda una clase de destreza, es el que enseña que, precisamente, una ejercitación no demasiado repetida e intensa, del mayor número posible de movimientos afines, constituye la base de una transferencia más fácil. Los alumnos pueden adquirir así una comprensión cada vez mayor de las mecánicas comunes, de ejercicios de la misma familia.

Precisemos ahora el significado de esta última palabra.

Todo movimiento gimnástico presenta una parte preparatoria en la que el centro de gravedad se coloca en el lugar más adecuado para la acción. Una parte principal, en la que se concreta el movimiento mediante la óptima utilización de las fuerzas y una parte final, en la que el cuerpo retorna a la posición inicial mediante un trabajo frenador o combina el movimiento siguiente (si se trata de una serie).

La mayoría de los elementos gimnásticos que se realizan en cuerpo libre o en los aparatos, se caracteriza por un marcado movimiento de la cadera en la parte principal (flexión, extensión o giro). Los elementos gimnásticos se diferencian entre sí por el distinto recorrido en el tiempo y en el espacio de ese movimiento de cadera y por la utilización variable de las fuerzas en la parte principal. Cuando el movimiento del centro de gravedad de varios elementos, presenta iguales o similares características de velocidad, dirección y aplicación de fuerzas, se dice que esos elementos pertenecen a la misma "familia". Cada "familia" agrupa elementos de distinta dificultad (de acuerdo al código de puntaje), pero en todos, la parte principal es muy similar. Piénsese en el rol adelante y en el mortal en la misma dirección. En ambos existe una flexión profunda de la cadera y la espalda totalmente curvada. Metodológicamente hablando, el aprendizaje de los elementos más sencillos de una "familia de movimientos" proporciona experiencias fácilmente transferibles, mejora las sensaciones kinestésicas y aumenta la capacidad de concebir y crear otros movimientos. Esto facilita el aprendizaje de los elementos más difíciles de la misma familia.

Vayamos ahora a las razones de que hablábamos antes y por las cuales no presentamos, en esta edición, la metodología de los otros aparatos alemanes.

Pénsamos que la gimnasia olímpica es, quizás, el deporte más hermosos del mundo. Pero quizás, también, el más exigente.

Su práctica requiere:

- infraestructura adecuada;
- aparatos costosos, de alta tecnología y donde no pueden ejercitarse simultáneamente gran cantidad de alumnos;
- recursos humanos muy especializados;
- reales condiciones de los practicantes; quizás, más que de condiciones debería hablarse de aptitudes y capacidades; es decir, la suma de lo congénito, lo heredado y lo conseguido por un medio favorable y el entrenamiento;
- tradición gimnástica en el país (y Argentina no es un país con tradición gimnástica), entonces los chicos no tienen "los ojos llenos de gimnasia"; los tienen llenos de otros deportes;
- características socioculturales que favorezcan los deportes individuales;
- una mentalidad coincidente con los inmensos esfuerzos que plantea un deporte tan exigente.

Pensamos que en nuestra organización deportiva actual, los primeros pasos en la gimnasia olímpica, así como el entrenamiento de los gimnastas adelantados, debe hacerse en los clubes, no en la escuela.

Por eso, cuando un profesor de educación física, con su clase escolar, coloca las colchonetas y el cajón, no debe pensar que está preparando futuros gimnastas.

Ni tampoco futuros campeones a nivel colegial.

Debe pensar que con esas destrezas colaborará a satisfacer las necesidades formativas y de desarrollo de sus alumnos. Y entonces sus recaudos metodológicos tomarán una orientación que emparejará el intento, con el resto de sus preocupaciones por la salud.

Pero cuando mira hacia las técnicas de la gimnasia olímpica, presumiblemente equivocará el camino o, por lo menos, lo

recorrerá apresuradamente. Porque la gimnasia olímpica es un deporte. Y el deporte es rendimiento máximo, es decir es intención y deseo de obtener un producto y en educación física muchas veces son más importantes los procesos que los productos.

En relación a los saltos de cajón se intenta mantener la coherencia. El salto gimnástico, clasificado por el código de puntaje no interesa mucho en la escuela. Importa que el chico aprenda a saltar. Y la capacidad de salto implica:

- dominio y control del propio cuerpo;
- dominio del espacio;
- cálculo de las distancias en relación al cuerpo en movimiento;
- equilibrio dinámico;
- llegar a una posición de equilibrio estático después de una acción dinámica;
- dominio del impulso proporcionado por un implemento elástico, con el gran contenido de coordinación dinámica que eso implica;
- potencia muscular.

Todos esos aspectos importan más que el "rango piernas por afuera". Por lo menos importan más en la escuela. En el club o en los centros de rendimiento, que alguna vez se crearán, la historia puede ser otra.

PARA NO RECORRER EL CAMINO APRESURADAMENTE ¿QUE HAY QUE TENER PRESENTE?

Hay que tener presente:

- (1) El rol adelante sin zambullida y el rol atrás, son excelentes ejercicios de flexibilización de la columna vertebral. Sobre todo los pasos previos, donde el alumno con la cadera elevada, rola lentamente sobre la espalda, aprendiendo a soportar el peso de su cuerpo con los brazos y a absorber el impacto (fig. 1).

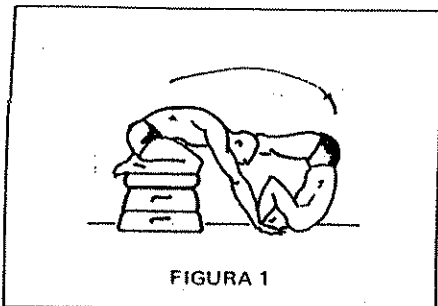


FIGURA 1

Pero si antes de que realmente el alumno logre el control de su cuerpo, como para usar los brazos en la amortiguación, se lo lleva demasiado rápidamente al rol con zambullida, lo más probable es que el ejercicio en vez de ser benéfico, sea perjudicial. Sobre todo para la columna cervical que recibe el impacto de la caída del cuerpo, después del vuelo.

El lector podrá suponer que se exagera. Pero aún hoy se siguen colocando chicos acostados boca abajo —uno al lado del otro— para que sus compañeros hagan un rol adelante volando por arriba de ellos.

No hace mucho observamos exactamente esa ejercitación. La cumplían adolescentes mujeres de entre 13 y 15 años. Intentaban "volar" por encima de tres compañeras acostadas sobre el piso.

¿Qué pretendía la profesora? Casi seguramente entusiasmar con la destreza. Nos consta la excelente disposición de la docente y sus buenas intenciones. Pero era tanta la falta de aptitud física de las chicas, tanta la necesidad de otros aprendizajes preliminares, tanto el riesgo concreto de lesiones, que costaba comprender el porqué de una propuesta de esas características. Supongamos que se pretendía un ejercicio de arrojito. Pero una cosa es arrojito y otra la integridad física. Una cosa es un riesgo razonable, inherente a toda práctica física y otra una lesión segura.

Supongamos, ahora, que se pretendía divertir. Nos parece loable porque uno de los tantos problemas de la especialidad es la falta de alegría, la obligatoriedad. A veces la educación física se enferma de importancia y los profesores de seriedad.

Pues entonces hace falta demistificar los ejercicios de colchoneta y cajón. Jugáremos con ellos, inventemos postas y relevos. Que los chicos rueden y rolen, salten y corran, se apoyen y transporten. Pero no deben existir lesiones. O por lo menos, deben ser minimizadas al máximo.

(2) La vertical y todos los apoyos son excelentes ejercicios morfogenéticos posturales, en razón del trabajo de serratos y trapecios. Pero al mismo tiempo que actúan esos músculos, relacionados con la correcta ubicación de los hombros y la aducción de las escápulas, también lo hacen los pectorales mayor y menor, lo que ya no es recomendable porque esos músculos suelen estar acortados, para permitir el movimiento de éstas hacia adelante, en la mayor parte de las ocupaciones cotidianas.

Esto significa que en las clases donde los alumnos entrenen cualquier forma de apoyos, deben intercalarse ejercicios de suspensiones y si no fuese posible —por la carencia de aparatos— deberían combinarse con ejercicios de elongación de pectorales y de movilidad de la articulación escápulo-humeral (fig. 2).

(3) La región lumbar es una zona neurológica en el hombre. El precio que muy frecuentemente debe pagarse por la ambulación erecta, es el desgaste de los discos de la cuarta y quinta vértebras lumbares con sus correspondientes dolores. Por otra parte, la columna vertebral es más fácilmente móvil en el sentido de aumento de sus curvaturas fisiológicas, que en el desdibujamiento de las mismas. Si a esto agregamos una debilidad en la cincha abdominal, muy frecuente en niños y adolescentes, podemos imaginar

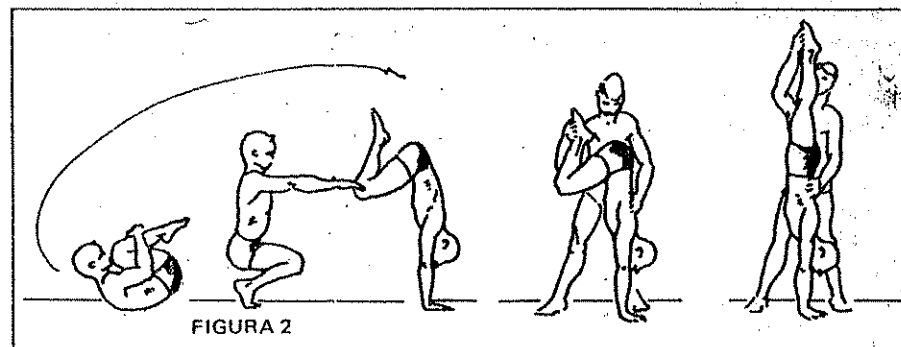


FIGURA 2

Las destrezas gimnásticas que implican apoyos son excelentes ejercicios morfogenético-posturales por el trabajo de los serratos, músculos responsables de la posición de las escápulas. Pero al mismo tiempo trabajan indeseablemente los pectorales mayor y menor. En consecuencia, luego de ejercicios de apoyo corresponde realizar ejercicios de elongación de pectorales tales como los que ejemplificamos a continuación (figuras 3 a 8).



FIGURA 3

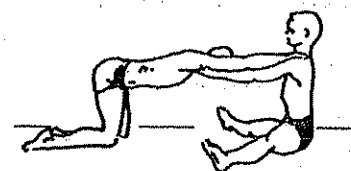


FIGURA 4

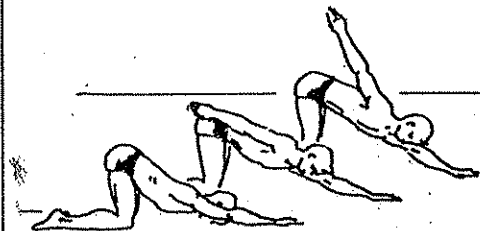


FIGURA 5

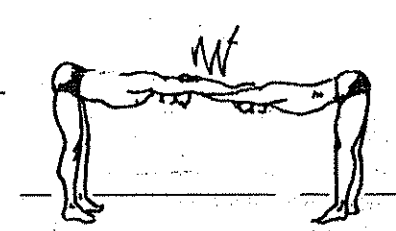


FIGURA 6

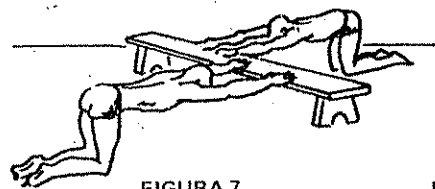


FIGURA 7

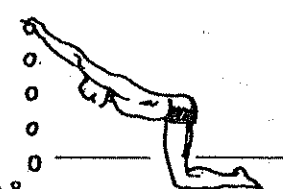


FIGURA 8

nos lo perjudicial que pueden ser todos los ejercicios de hiperextensión lumbar requeridos para:

- La vertical y pasaje en arco. Tanto como destreza en sí misma, cuanto como paso metodológico para el "mortero" ("Handstandüschlag" o vuelta de manos con impulso de una pierna).
- Los volteos de nuca y cabeza.
- El flic-flac.
- El "mortero dos" o vuelta de manos con impulso de ambas piernas.
- La vertical exageradamente arqueada.
- Muchos pasos metodológicos para aprender estos saltos. Como por ejemplo, la salida en arco, realizada en el espaldar, o por parejas, para entrenar la parte final de las mencionadas destrezas (fig. 9).

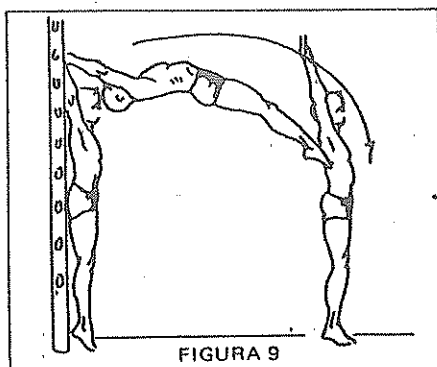


FIGURA 9

Los lectores podrán plantearse algunos interrogantes al leer estas líneas:

- Si estos ejercicios son perjudiciales, ¿cuáles otros debemos enseñar?; o más aún, ¿deben enseñarse destrezas sobre colchoneta y cajón en la escuela?
- Si atentan contra la integridad de la columna vertebral y no benefician la salud, ¿por qué el hincapié con que se exigen en el Instituto del Profesorado? Entendemos que éstas pueden ser algunas de las respuestas:
- No apresurar los procesos de aprendizaje. Demorarse todo el tiempo que haga falta en los ejercicios básicos o fundamentales.
- Prestar la debida atención al desarrollo de las estructuras del valor físico. Gran parte de los riesgos señalados se minimizan o desaparecen cuando los chicos tienen adecuados niveles de formación física.

De acuerdo a Bouchard y colaboradores, el valor físico está formado por los elementos que constituyen la dimensión biológica de la personalidad. Los factores del valor físico son definidos por las modalidades de exteriorización de esta dimensión biológica. Es posible hacer una distinción útil entre el conjunto de estructuras y de cualidades.

Las salidas mencionadas.

LOS FACTORES DEL VALOR FISICO (según Bouchard y otros)

ESTRUCTURAS			CUALIDADES		
Morfológicas	Orgánicas	Perceptivas	Orgánicas	Musculares	Perceptivo cinéticas
Osea	Sistema: cardiorrespiratorio respiratorio nervioso digestivo endocrino reproductor	Intercepción	Resistencia aeróbica	-Fuerza. -Resistencia muscular localizada	-Velocidad de acción y reacción
Muscular		Propiocepción	Resistencia anaeróbica	-Potencia	-Equilibrio
Adiposa		Exteroceptivo		-Flexibilidad -Resistencia muscular localizada anaeróbica	-Destreza -Habilidad

(4) Una clase de educación física, destinada al aprendizaje de las destrezas sobre colchoneta y cajón, no es una sesión de entrenamiento con un grupo de gimnastas. Valen en ella los mismos principio que en cualquier otra lección de la especialidad. Los esfuerzos se alternarán con las pausas, siguiendo el principio de la alternancia o del intervalo. Quizás el primer recaudo a tener cuando se planifican las experiencias de aprendizaje por las que pasarán los alumnos sea: estar primero seguro de lo que no se debe hacer y después pensar en lo que se realizará.

(5) Realizar, antes de comenzar con la enseñanza de las destrezas, una buena entrada en calor. No tanto por el riesgo de lesiones musculares, que puede ser escaso en la niñez y adolescencia, sino mucho más por entender que la mayor parte de los alumnos, sobretudo los varones, presenta acortamientos musculares que favorecen la aparición de vicios posturales.

(6) No encarar la enseñanza con un criterio excesivamente técnico. Los chicos tienen que divertirse y gozar de su clase. De lo contrario no les gustará nunca lo relacionado con colchoneta y cajón. Para eso no existe nada mejor que presentar las experiencias con un gran contenido lúdico. Es necesario jugar con la destreza. Usar la colchoneta y los cajones no sólo para "aprender", sino también para jugar. En la parte práctica presentamos gran variedad de posibilidades.

(7) El exceso de peso es enemigo de las destrezas gimnásticas. Los alumnos gordos van a encontrar dificultades que se convertirán en desafíos valiosos o en frustraciones. Depende de la filosofía con que el profesor encare la educación física. Para unos podrá ser el castigo por ser goloso. Para otros un permanente estímulo para que los alumnos conozcan sus límites y posibilidades corporales.

(8) Tener siempre presente algunas nociones fundamentales sobre el funcio-

namiento de la columna vertebral. Por ejemplo:

- Los músculos de la región posterior del cuerpo, muy fuertes y voluminosos son los responsables de la postura erecta. Muy frecuentemente están acortados y son una de las causas de los dolores de espalda, en la vida adulta.
- Los músculos anteriores del cuerpo son menos fuertes y suelen estar debilitados. Sobre todo los abdominales. Deben ser permanentemente fortalecidos.
- La pelvis juega un papel importante en el equilibrio de la columna vertebral. El psoas ilíaco, cuando está acortado, favorece su basculación.
- La columna realiza movimientos de flexión anterior, extensión, flexión lateral y rotación. Esos movimientos se realizan fundamentalmente en la región cervical y en la región lumbar. La región dorsal no colabora en los mencionados movimientos, porque su rigidez es casi total a causa de las costillas. Los desgastes mayores se localizan, en consecuencia, en las dos regiones de mayor movilidad, que pueden ser las más perjudicadas por procesos metodológicos mal orientados. Las lesiones más frecuentes suelen ubicarse en la quinta, sexta y séptima vértebras cervicales y en la cuarta y quinta lumbares, o en el hueso sacro.
- Cada vértebra presenta una parte anterior plana, redondeada que se articula horizontalmente, como monedas apiladas, a través de los discos intervertebrales. Están firmemente adheridos a los cuerpos de las vértebras y permiten el movimiento de la columna debido a su elasticidad. Estos discos se componen de una masa deformable central, denominada núcleo pulposo, rodeada por una capa densa y resistente de fibrocartilago, el anillo fibroso.

- f) La vida moderna ha provocado que la mayor parte de las personas pase mucho tiempo sentada. Esa posición es la más perjudicial para la columna vertebral. El profesor de educación física es quien debe cumplir un papel destacado, en cuanto a concientizar acerca de éste y otros problemas referidos a la salud.
- g) Las agresiones sobre el disco intervertebral se producen de dos maneras: directa, a través de golpes o accidentes que pueden afectar la estructura del mismo e indirecta, a través de lesiones musculares por levantar cargas en malas posiciones, torsiones o hiperextensiones.
- h) El modo adecuado de levantar un peso del suelo debe ser enseñado hasta que se transforme en un reflejo condicionado. Las clases de destrezas sobre colchoneta y cajón son excelentes momentos, por cuanto los alumnos deben transportar elementos pesados, cuidarse entre ellos, usar el impulso de los ejecutantes, etc.
- i) El levantar un peso y cargarlo tiene dos etapas: una de protección de la columna lumbar y otra de protección de la columna cervical. Para proteger la columna lumbar se hace necesario doblar las piernas, para que descienda el centro de gravedad. Si se flexiona el tronco al frente solamente, sin doblar las piernas, se levanta con los músculos lumbares y no con los músculos de las piernas que es lo más indicado. Para proteger la columna cervical es necesario enseñar correctamente la utilización de los brazos para evitar impactos, no realizar destrezas que no estén dentro de las posibilidades de los alumnos y evitar, en lo posible, las rotaciones cervicales, que aparecen en algunos ejercicios contruados. En estos movimientos, la región cervical es la más agredida porque es la más

móvil. Las rotaciones en la columna cervical pueden causar estrechamiento del agujero vertebral y por lo tanto agresiones nerviosas, con dolores o torticollis por estiramiento de los músculos de la región.

- j) Los dolores en la columna cervical son frecuentes y están en relación con la gran cantidad de movimientos de la cabeza y con la mayor fortaleza de los músculos de los brazos comparándolos con los músculos de la columna.
- k) Las salidas o terminaciones de los saltos sobre colchoneta, tales como el "mortero" o kipe de cabeza, pueden producir alteraciones de la columna cervical. Se las conoce con el nombre de "síndrome del latigazo".
- l) En forma general, puede afirmarse que —con excepción de la natación— los deportes son poco recomendables para el bienestar de la columna vertebral. Las destrezas gimnásticas, en consecuencia, deben ser enseñadas con los mayores cuidados posibles.
- (9) Considerar críticamente nuestra propuesta y enfrentarla con la práctica. Nosotros creemos que los ejercicios a enseñar en toda la escolaridad primaria y media son los siguientes:

¿CUALES SON LAS DESTREZAS SOBRE COLCHONETA?

1. Rol adelante:
 - En bolita.
 - A una pierna, sin vuelo previo.
 - Rol volado o con vuelo previo con impulso simultáneo de ambas piernas.
 - Rol con vuelo previo, con impulso simultáneo de ambas piernas, subiendo con una flexionada y una extendida.
 - Rol con vuelo previo, con impulso

de una pierna y subiendo a una pierna.

- Rol a piernas abiertas y extendidas.
- Rol a piernas juntas y extendidas.
- Rol con vuelo previo en posición A, con el cuerpo extendido.

Observación: las tres opciones finales pueden inclusive reservarse a grupos especiales, con tiempo extra de entrenamiento.

2. Rol atrás:
 - En bolita.
 - A una pierna.
 - A piernas abiertas y extendidas.
 - A piernas juntas y extendidas.
 - Por vertical o justed.
3. Vertical o parada de manos:
 - Vertical con impulso de una pierna.
 - Vertical y pivote sobre un brazo.
 - Bajar desde la vertical:
 - La misma pierna de elevación llega primero.
 - La pierna de apoyo llega primero (tijera).
 - En bolita.
 - A piernas abiertas y extendidas (grupos especiales).
 - A piernas juntas y extendidas (grupos especiales).
 - En secante (grupos especiales).
 - Al apoyo facial libre (grupos especiales).

- Vertical y rol, subiendo a dos piernas.
- Vertical y rol, subiendo a una pierna.
- Subir a vertical en:

- Bolita.
- A piernas abiertas y extendidas.
- A piernas juntas y extendidas.

4. Medialuna o rueda y dos variaciones: medialuna rodada y con rechazo de hombros.
5. Rondat o rondada o medialuna cerrada.
6. Saltos con carrera previa, sin inversión del cuerpo, en los que se pica con una pierna y se cae igualmente, primero con una y luego con otra. Ejemplo: el salto tijera. Estos saltos se desarrollan porque pueden ser combinados con otras destrezas como el rol o la medialuna y se pueden componer pequeñas series, relativamente elementales.
7. Saltos con carrera previa en los que se pica con las dos piernas juntas y se cae con ambos pies al mismo tiempo. Ejemplo: saltar a tocarse la punta de los pies, con las piernas abiertas o "graetsche".
8. Combinaciones de las destrezas aprendidas. Por ejemplo: rol adelante a una pierna, vertical y rol adelante subiendo con una pierna, rol con vuelo previo con impulso de una pierna, subiendo con las dos juntas (figura 10).

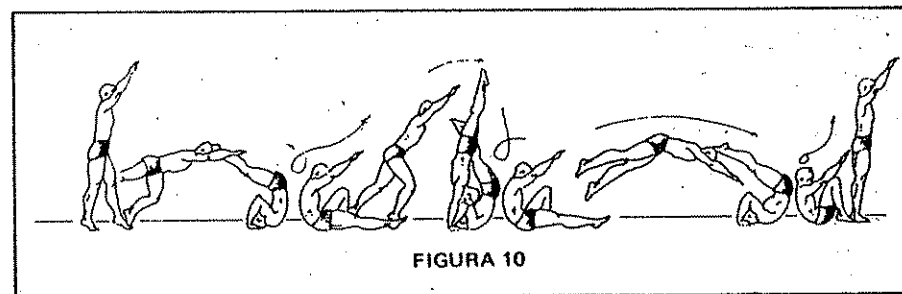


FIGURA 10

¿CUALES SON LAS DESTREZAS SOBRE CAJON O PLINTO?

Dividimos el aprendizaje de los saltos sobre cajón en tres etapas.

Primera etapa. Se intenta el dominio de destrezas fundamentales que posibilitarán los saltos de cajón de la segunda y tercera etapas. Las que mencionamos a continuación son algunas de ellas:

1. Aprender a correr y tomar la tabla de pique usando indistintamente una u otra pierna para el "paso de vallas"

(último paso antes del pique sobre la tabla) (ver figura 11).

2. Aprender a picar en la tabla picando con una ó dos piernas juntas.
3. Aprender a usar los brazos en el momento del pique.
4. Aprender la angulación correcta del cuerpo sobre la tabla.
5. Aprender una caída segura.
6. Dominar el cuerpo en el aire.

Para estos aprendizajes usamos lo que llamamos escalera de cajones (figura 12).

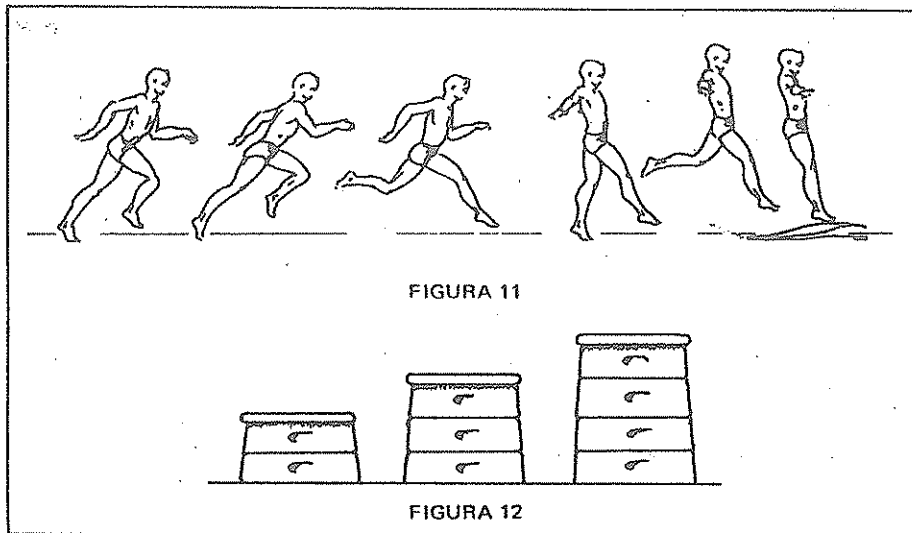


FIGURA 11

FIGURA 12

Segunda etapa. A esta etapa la denominamos de "los saltos no gimnásticos". Nos referimos a ella de esa manera porque las destrezas que se proponen, como por ejemplo el rol adelante sobre cajón, no figuran en el Código de Puntaje.

Tercera etapa. Es la de los saltos gimnásticos que figuran en el Código de Puntaje. El de menor dificultad es el rango piernas por afuera, que prácticamente será el único que analizaremos metodológicamente en este libro.

Repetimos el concepto expuesto antes: no creemos que en toda la escolaridad primaria y media haga falta buscar niveles de ejecución de mayor dificultad que los mencionados. Es más, conseguir una ejecución depurada y sin aparente esfuerzo; donde el movimiento se advierta armónico, fluido y rítmico en "solamente" esos ejercicios nos parece un logro trascendente.

¿Qué significa línea gimnástica? Comúnmente se considera línea gimnástica

a la forma estética y coordinación con que se realiza un movimiento. Como este libro tiene una clara orientación metodológica, nos interesa remarcar que muchas veces se retardan los procesos de aprendizaje porque, equivocadamente, se pretende que los alumnos sin suficiente cantidad de experiencias motoras, sin maduración neuromuscular aceptable, con un esquema corporal que se está estructurando pero que aún no permite un adecuado control del cuerpo, logren una forma gimnástica refinada, con perfectas extensiones de piernas, pasajes fluidos de una posición a otra, sin errores en las posiciones iniciales y finales, etc.

Muchas veces se escucha decir a los profesores: "¡Estiren las piernas; estiren los pies; junten las piernas!".

En general es inútil y prematuro. En todo caso es antieconómico. Los chicos no lo hacen; no porque no quieran, sino porque no pueden. El escaso control periférico que tienen no les posibilita el dominio de sus extremidades.

Es necesario dejarles que practiquen sin ninguna exigencia formal, una y otra vez, variando las situaciones, permitiendo explorar nuevas posibilidades, jugando con el cuerpo, los aparatos gimnásticos y sus compañeros.

¿CUAL ES EL DESARROLLO DE LA COORDINACION?

Aspectos fundamentales a tener en cuenta al iniciarse un proceso de enseñanza/aprendizaje.

El desarrollo humano es un proceso que va encadenando no solamente estructuras espirituales e intelectuales, sino también motoras. A partir del conocimiento del propio cuerpo, el desarrollo conduce a la estructuración del esquema corporal

y finalmente al dominio del medio próximo y lejano.

Mientras que la actitud del recién nacido es más bien pasiva con respecto a su medio, a medida que el sistema nervioso se va diferenciando, el aparato motor va ampliando su radio. Es decir que el desarrollo de la conducta motora depende no sólo de la maduración del sistema nervioso, sino también del medio cultural donde se desenvuelve el individuo.

Aunque resaltamos que tal como cita Tanner, es sorprendentemente poco lo que se conoce acerca de cómo crece un niño, es claro que un profesor que quiere enseñar destrezas sobre colchoneta y cajón -o cualquier otra cosa- debe respetar la índole del crecimiento del sistema nervioso de sus alumnos. Y aunque parezca mentira, es poco lo que se sabe acerca del crecimiento del cerebro después de los dos años, por ejemplo. Por eso debe guiar su acción basándose en la permanente observación de cada chico, no suponiendo que todos podrán aprender con el mismo ritmo o con las mismas metodologías, convenciéndose (si no lo está), que los aprendizajes técnicos de cualquier naturaleza no son un fin en sí mismos y estudiando todo lo posible sobre crecimiento, desarrollo y maduración.

Tal vez convenga tener presente, antes de analizar algunos datos que se disponen, que la especialización prematura, tanto como el retraso en la enseñanza, seguramente tienen efectos desfavorables para la mejor evolución de la conducta motora.

¿Cuándo decimos que existe aprendizaje motor?

Cuando se concreta un movimiento determinado, bajo condiciones informativas y físicas.

¿Cuándo decimos que existe posibilidad de realizarse o concretarse un aprendizaje motor?

Cuando las funciones responsables de la recepción de información, canalización de la misma, programación y producción final actúan adecuadamente.

¿Cuáles son los límites en la posibilidad de aprender destrezas?

Existen límites cuando, por una u otra causa, los alumnos no pueden elaborar ni producir más información. En relación con el tema de este libro, las causas más frecuentes de bloqueos y detenciones en el aprendizaje son:

- Planteos metodológicos inadecuados.
- Información auditiva o visual insuficiente o inútil. El profesor o no explicó cómo correspondía, o lo hizo cuando no debía o mostró menos veces de las necesarias.
- Información auditiva o visual incorrecta para el nivel de comprensión o ejecución del grupo de alumnos.
- Fatiga.
- Miedo por el riesgo que encierran algunas destrezas.

¿Cuándo y en qué situaciones se debe proporcionar información auditiva y visual?

Es un tema controvertido sobre el cual la bibliografía no demuestra coincidencia. Nuestra opinión es que: la demostración es innecesaria y aún más, no sirve absolutamente para nada cuando se ejemplifica un movimiento natural. Al niño no le sirve que su profesor trepe una soga, cuando él no tiene la fuerza suficiente para hacerlo o que corra 100 metros en

10 segundos para que sus alumnos lo observen.

Pero al enseñar destrezas gimnásticas o deportivas, la información visual es importante. Si bien no hace falta mostrar al alumno cómo se sube al cajón de saltos, sí hay que demostrarle cuál es la posición de cuclillas sobre el mismo, si se pretende que la adopte. El mostrar es más exitoso si el alumno tiene amplias experiencias previas que pertenecen a su motricidad cotidiana y que han sido sistemáticamente desarrollados por la escuela o el hogar. Es decir que la demostración y posterior imitación no debe ser colocada al principio de la ejercitación, sino después de numerosas pruebas y precisamente cuando se pretende un mayor ajuste técnico.

En este sentido, las más recientes investigaciones han demostrado que la observación insistente de un movimiento, ocasiona una preparación inconsciente del sistema neurovegetativo y circulatorio. Lo que recuerda la ley de la idea motora de Halberberg, que expresa que toda percepción o visión de un movimiento, origina en el individuo el irresistible deseo de reproducirlo. También Piaget y Hans Aebli reivindicaron hace menos de 10 años a la demostración e imitación como método para enseñar y aprender. Se basaron en lo que denominaron "imitación interior". Graficando más, podemos decir que se aprende por:

(1) Observación. Esta se subdivide en:

a) Por observación e imitación. ¿Quiénes pueden aprender así?:

- Los niños de 10 años en adelante.
- Los jóvenes.
- Los adultos.

Y pueden aprender así, desde la iniciación hasta los deportistas de competición. El procedimiento consiste en demostrar la técnica a realizar o utilizar ayudas audiovisuales, despertando la "imitación interiorizada". El alumno observa y tomando como

ejemplo el modelo propuesto, trabaja imitando.

b) Por observación y razonamiento.

¿Quiénes pueden aprender así?

- Los niños de 10 años en adelante.
- Los jóvenes.
- Los adultos.

Y los niveles de eficacia comprenden también a los principiantes y llegan a los deportistas de competición. El procedimiento consiste en proponer la realización de un gesto técnico o destreza. El profesor lo demuestra o se vale de una ayuda audiovisual. Los alumnos ejecutan, el profesor va seleccionando las ejecuciones que considera mejores y las pone de ejemplo, efectuando su crítica. Los alumnos observan y razonan analizando el quehacer, adaptando luego sus ejecuciones.

(2) Por descripción. ¿Quiénes pueden aprender así? Los jóvenes y los adultos.

El procedimiento consiste en la descripción de la actividad efectuada por el maestro. Se puntualizan las partes más importantes. Luego los alumnos intentan realizar prácticamente lo descripto. Y por último el profesor efectúa las correcciones por medio de expresiones orales. Algunos autores como John D. Lawther opinan que se ha exagerado siempre la importancia de este método y se lo ha utilizado en demasía.

(3) Por experimentación. ¿Quiénes pueden aprender así? Los alumnos del nivel preescolar.

El procedimiento consiste en colocar a los pequeños alumnos frente a situaciones que le permitan explotar los objetos, las posibilidades de movimientos con respecto a los mismos, la localización de las diferentes partes del cuerpo, las relaciones temporales y espaciales, el trabajo con los otros.

En relación a la educación física con alumnos preescolares, creemos necesario advertir que el método de la demostra-

ción e imitación es también muy usado. Pero no por su importancia para la transmisión de una destreza, sino por la trascendencia del aprendizaje perceptivo.

(4) A través del juego tarea. ¿Quiénes pueden aprender así?: los niños de nivel preescolar en adelante; los jóvenes y los adultos.

Desde etapas de iniciación hasta deportistas de competición.

Es una forma de aprender lo que se divulgó, fundamentalmente a través de las corrientes naturales de la gimnasia: la gimnasia natural austríaca y la gimnasia alemana de la escuela de Colonia. Utilizaban las preguntas generadoras: "¿Quién es capaz de...? ¿Quién ve? ¿Quién sabe? ¿Quién puede?".

El procedimiento consiste en plantear al alumno una tarea de movimiento a realizar. Este la cumple poniendo en juego su creatividad.

Esta organización tiene finalidades didácticas. En la práctica, el profesor no utiliza exclusivamente una de ellas. La "observación e imitación" y la "observación y razonamiento", son tonalidades complementarias de la misma técnica por ejemplo. Dependerá de cada cambiante situación y no valen recetas preestablecidas. El éxito radicarán en la selección del procedimiento de transmisión en relación a la edad, bagaje técnico que poseen, niveles de motivación que autoimpulsen a los alumnos, características de lo que se debe aprender, etc.

Lo fundamental de todo proceso de aprendizaje es la repetición, pero ella por sí sola es insuficiente si no se efectúa tomando en cuenta:

- Repetir y reajustar el movimiento dando tiempo a los procesos de retroalimentación (autocorrección) que suele ser interrumpidos por profesores demasiado ansiosos. Estos procesos se generan en mecanismos kinestésicos.
- A través de estas repeticiones crea-

nuevos patrones de coordinación, nuevas estereotipias dinámicas o nuevos tableros de coordinación. (Los tres términos son sinónimos o por lo menos suelen ser usados como tales).

- Repetir poniendo en juego una atención interiorizada y una gran fuerza de voluntad.
- Repetir contando con una gran motivación (tanto intrínseca como extrínseca).
- Repetir si se trata de una destreza deportiva en situaciones semejantes a la del deporte mismo. Por ejemplo:
 - Tiempo y distancia a disposición.
 - Velocidad de ejecución.
 - Oposición del adversario.
 - Integración a situaciones tácticas.
 - Realización con grados de fatiga.

En consecuencia, enseñar es:

- Demostrar, presentar, proponer.
 - Dar indicaciones, mantener por el ritmo, vigilar, corregir, etc.
 - Testear, controlar, evaluar, plantear situaciones de competencia, cuando corresponda. Replantear lo planeado.
- Y aprender es:
- Percibir a través de los sentidos.
 - Adquirir por el repetir, ensayar y errar (a través del error también se aprende), ejercitar, intensificar, alternar, variar, continuar, mejorar, autocontrolar.
 - Ejecutar cumpliendo una determinada performance.

FASES DE UN MOVIMIENTO.

Analizamos someramente este tema al hablar de "familias de movimientos". Allí señalamos que todo movimiento tiene tres partes y en función de ellas se agrupan en familias. También es necesario precisar el concepto de fases. Estas fases pueden aparecer tanto en la parte principal, como en la preparatoria o final. Fase de un movimiento es aquella parte del mis-

mo que se diferencia de la anterior y de la siguiente, por haber cambiado de dirección. Los movimientos que presentan muchas fases son más difíciles de aprender y concebir. Sobre todo si esos movimientos presentan muchos cambios en la acción de las extremidades y se suceden rápidamente. El lector habrá notado las dificultades de los alumnos principiantes en realizar pequeñas series de destrezas sobre colchoneta, por fáciles que éstas sean. No pueden darle la fluidez necesaria y se quedan inmóviles, como pensando: "¿Qué viene ahora?".

¿QUE PUEDE HACERSE EN LAS DISTINTAS EDADES?

El niño de 5 a 6 años domina los movimientos que constituyen su motricidad cotidiana. Pero es sobreesforzado cada vez que se pretenda de él movimientos dinámicos en los cuales las fases se suceden rápidamente y que responden a pautas gimnásticas, deportivas o atléticas excesivamente técnicas. Lo que no significa que no pueda correr, saltar o lanzar, rodar, rolar y suspenderse.

Inclusive las diferencias individuales son notables. Mientras que algunos mantienen una apariencia física de niño pequeño, otros han crecido mucho —aunque no es posible hablar de "estirón"— y alcanzan en tamaño y posibilidades motoras a compañeros más grandes. El tronco se afina, los miembros se alargan y mejora la capacidad del sistema circulatorio.

Suelen manifestarse rápidamente cansados de un ejercicio y desinteresados si deben repetirlo unilateralmente. Cambian rápidamente del interés al desinterés. Gessell llama a esta característica bipolaridad. Por eso, a esa edad, "el cambio es todo".

Es que sencillamente no se encuentran en condiciones de repetir con alegría los

misimos movimientos. Les falta la paciencia y la resistencia necesarias.

Los interesados en el deporte de alto rendimiento dirán, seguramente, que si la especialización no es prematura, en gimnasia olímpica no se logra ningún resultado, como lo demuestran los países que marchan a la cabeza en ese deporte. En el marco de estas líneas esa reflexión es estéril. A la escuela no debería interesarle producir muchas Nadia Comaneci. Ni facilitar el camino al oro olímpico. Porque en el marco escolar chicos talentosos hay muy pocos. Lo que abunda son niños necesitados de ayudas coherentes y bien planeadas. Y aunque es cierto que un niño puede aprender casi cualquier gesto deportivo con perfecta técnica, el proceso de ese aprendizaje no es económico. Le demandará ingentes esfuerzos, que podrían ahorrarse si se los postergase hasta una mayor maduración del sistema nervioso.

Los niños de 7 y 8 años presentan una mayor capacidad de combinación y de orden en los movimientos. Las acciones innecesarias se reducen y es posible trabajar en forma más conducida. Los ejercicios de equilibrio son especialmente recomendables porque permiten aumentar el dominio sobre la periferia, pero sigue faltando la elasticidad y la potencia muscular. Esto se advierte claramente en la poca frecuencia de pasos, en las carreras de velocidad.

Los chicos de esta edad gustan de probarse permanentemente. Son curiosos en relación al propio rendimiento y les gusta experimentar sus posibilidades en toda situación que el maestro propone. Los intereses se diferencian y en cada chico comienzan a aparecer indicios de cuáles serán los suyos personales.

Mientras que el grupo anterior se muestra cuidadoso sobre los aparatos, los niños de 7 y 8 años son frecuentemente arriesgados en exceso. Las medidas de

seguridad y cuidado deben ser preocupación permanente del profesor, en razón de esta característica. Por otra parte, aumenta la concentración y la posibilidad de mantenerse más tiempo practicando una tarea que les interese.

Los niños de 9 y 10 años presentan un marcado aumento en las posibilidades de aprendizaje motor. Algunos gestos se dominan, aun cuando sea necesario realizarlos a gran velocidad, por ejemplo, la carrera. La frecuencia de los pasos alcanza en esta edad su máxima frecuencia. Lo que significa que todo posterior aumento del rendimiento, en carreras de velocidad, se deberá a un aumento de la potencia muscular y de la mayor longitud de los miembros. El cuerpo se controla bien en los movimientos de pocas fases y aumenta también el dominio periférico y la ductilidad en las manos y dedos.

Esta etapa es conocida como "edad del aprendizaje motor", lo que define su importancia desde el punto de vista motor. Pese a lo cual no debe ser considerado el punto máximo a que pueden llegar las posibilidades humanas. El encadenamiento que es la conducta motora no está concluido. A partir de esa edad aparecen las diferencias características del sexo. Sobre todo al entrar las mujeres en la pubertad, su desarrollo motor se transforma. En los siguientes niveles es recomendable encarar todo aprendizaje en grupos separados.

El dominio del cuerpo en el espacio que mejora constantemente, posibilita el aprendizaje de las destrezas sobre colchoneta y cajón. Sin embargo, los saltos donde deba abrirse y juntarse las piernas, los giros y las extensiones totales del cuerpo ofrecen todavía bastantes dificultades.

Los niños de estas edades son dados a la abstracción y han perdido la posición crédula-ingenua. Son mucho más capaces de criticar y lo hacen realmente. No solamente pretenden tareas concretas, sino

que aspiran a lograr buenos rendimientos en ellas. Muy frecuentemente sobreestiman, con ingenuo optimismo, sus reales posibilidades. Pero llegado el momento son capaces de autocritica, lo que posibilita estilos de enseñanza menos autoritarios. Sin embargo, el aprendizaje por demostración-imitación es, en estas edades, especialmente importante.

Los niños de 11 años mejoran notablemente su perfil motor. Pueden realizar saltos relativamente complicados, inclusive de varias fases. El recién inaugurado control de la periferia posibilita un buen dominio del cuerpo en el espacio. El movimiento de las extremidades se torna controlado y las series de movimiento responden a una programación. El niño puede, a esta edad, tener estructurado su esquema corporal. Pero en los movimientos dinámicos, pierde el control de los mismos. Esto sucede porque los movimientos precisos son posibles cuando se tiene una idea clara de todo el cuerpo y cuando puede concebirse todo cambio de posición durante el recorrido de movimientos realizados a gran velocidad.

El perfil motor de la niña de 11 años se manifiesta distinto al del varón. La periferia es controlada al máximo; al igual que todo tipo de movimientos que no exija gran potencia en su ejecución.

El varón de 12 a 14 años entra en la primera fase de la pubertad. La personalidad sufre aparentes contradicciones, manifiesta oposición frente al mundo que lo rodea, autismo, interiorización. Coinciden estas crisis con la intensificación del crecimiento y la transformación orgánica.

Desde el punto de vista motor suele suponerse que en esta etapa aparecen retrasos y desarmonías. Pero si nos basamos en las conclusiones de las investigaciones, estas afirmaciones pueden ser cuestionadas. En la adolescencia se manifiesta un gran incremento en la capacidad atlética, sobretudo en los varones. Crece el cora-

zón al igual que todos los otros músculos y en ese sentido comienza a advertirse una superioridad sobre el desarrollo de la mujer que, en parte, se debe a un mayor crecimiento adolescente en volumen muscular, y en parte a que la hormona sexual masculina actúa sobre el músculo, otorgándole mayor resistencia por área de sección transversal.

No sólo los músculos aumentan su capacidad de rendimiento en la adolescencia. El sistema respiratorio y circulatorio aumentan su eficacia, en razón de un aumento en la capacidad vital de los pulmones y un aumento de la cantidad de hemoglobina presente en la sangre. Ciertamente no es verdad que los cambios que acompañan a la adolescencia debiliten, en virtud de ningún mecanismo que no sea psicológico.

El adolescente demuestra que aprende poniendo en acción un exagerado esfuerzo, pero eso no basta para asegurar que existe un límite en el rendimiento motor. Al variar el esquema corporal, como consecuencia del rápido crecimiento, el adolescente debe adaptarse a esa situación rápidamente, cosa que, por lo general, logra. Puede hablarse de una inconstancia motora, pero no de una disminución o detención.

Los límites se manifiestan cuando el joven debe aprender movimientos deportivos complicados que exigen que las fases se realicen a velocidad. Los cambios rápidos en la dirección de los miembros inferiores, sobretudo, pueden plantear dificultades.

Las niñas de 12 a 14 años están llegando al final del desarrollo motor. Los posteriores aumentos en el rendimiento se producirán como consecuencia del aprendizaje y el entrenamiento. No del desarrollo. A esta edad existe gran capacidad para lograr la correcta forma de los movimientos. Inclusive las combinaciones difíciles se logran con facilidad, en función

del buen control periférico. Por eso puede decirse que entre los 12 y los 14 años se desarrolla el perfil motor típicamente femenino. Los límites en el rendimiento se caracterizan por ser los propios del sexo.

El varón de 15 a 19 años llega al máximo de sus posibilidades motoras, en función del desarrollo. El aprendizaje motor puede encararse sin limitaciones. Los movimientos de varias fases, realizados a velocidad, se coordinan con facilidad y existe buen dominio de las extremidades. Los límites que se advierten están dados, más que nada, por las características individuales.

Sintetizando:

- La motricidad humana se va estructurando, año a año, desde el centro hacia las extremidades o sea, de lo proximal a lo distal.
- Se manifiesta con claridad por una progresiva capacidad de incorporación de movimientos de fases cada vez más numerosas.
- A medida que la coordinación se va estructurando, aumenta la capacidad de realizar movimientos, en los cuales las fases se suceden en forma dinámica y simultánea.

El desarrollo no debe, sin embargo, ser considerado como un proceso al cual se le van agregando partes. Cada una de las funciones ya estructuradas es organizada por el hombre y elaborada en su sistema sensoriomotor.

¿Qué tipo de consignas debe proporcionar el profesor?

En líneas anteriores resaltamos que las consignas referidas a la formalidad estética, muchas veces son inútiles, simplemente porque el nivel de desarrollo no permite obtener resultados en ese sentido. Sin embargo, hay otros recaudos que

deben ser tenidos en cuenta.

(1) Referidos a las teorías del aprendizaje que se aplican. En una clase de destreza sobre colchoneta o cajón es necesario que los alumnos practiquen repetida veces. Muchos profesores —por exceso de celo o ansiedad— interrumpen permanentemente la ejercitación con nuevas indicaciones o correcciones. No son capaces de "hacerse a un lado" e impiden los ajustes neuromusculares que los chicos concretarían solos. Porque si la propuesta de movimiento es adecuada y la información proporcionada también, la práctica repetida posibilitará el progresivo ajuste al modelo.

De estos últimos párrafos, extraído del análisis de la práctica, puede vislumbrarse las teorías del aprendizaje que la fundamentan. Cuando decimos que es necesario que los alumnos repitan numerosas veces, nos apoyamos en la repetición de los estímulos de la escuela reflexológica.

Al decir que los profesores deben ser capaces de "hacerse a un lado" y dejar probar una tarea de movimiento dada insinuamos el apoyo aportado por Thorndike y su "teoría del ensayo y error" que dice que mediante la sensación retrospectiva del éxito o del resultado de una acción se puede explicar la autorregulación y, por lo tanto, el proceso del aprendizaje. Además, si el profesor de educación física recuerda la importancia de las llamadas "recompensas" o "refuerzo" por Skinner, cuidará que sus propuestas metodológicas sean adecuadas, es decir, puedan ser resueltas adecuadamente, inclusive alentará y estimulará afectivamente a sus alumnos en todo cambio que producen en la dirección deseada. Sin abandonar el tema remarcamos que la palabra "afectuosamente" ha sido utilizada con toda intención. Porque la buena relación afectiva entre un profesor y sus alumnos es un motor decisivo en el aprendizaje.

rizaje y la herencia militar de la educación física no suele favorecerla.

Tomemos ahora otro ejemplo de la práctica. El profesor quiere iniciar a sus alumnos en los saltos de cajón. Ha tenido buen éxito en todos los juegos y experiencias de movimientos sobre el aparato, sus alumnos están motivados y quieren aprender "pruebas" más difíciles. Entonces los reúne y les explica las características de cada una de las partes de los saltos, con una terminología apropiada a la edad y comprensión. Les habla de la carrera de impulso, del pique sobre la tabla, del apoyo y la caída. Está intentando una penetración comprensiva y se está apoyando en la psicología de la forma. Pretende que sus alumnos se hagan cargo de una situación problemática, que comprendan lo que significa que la estructuren, operando mentalmente, como un ensayo y error interiorizado.

(2) Referidos a la seguridad en la ejecución. Antes hablamos de ensayo y error. Aun cuando se entienda que el error enseña, hay que considerar que el error en una clase de destreza sobre colchoneta y cajón no es lo mismo que uno al aprender el golpe de arriba en voleibol.

El riesgo de un golpe fuerte está siempre presente. Por eso ante cualquier situación que evidencie que la propuesta metodológica no puede ser resuelta, debe interrumpirse la ejercitación. Y esto debe ser considerado como una de las tantas peculiaridades de las destrezas gimnásticas.

Una caída puede significar la pérdida total del interés en el aprendizaje. Muy probablemente detrás de un adulto que no gusta de la actividad física, existe un niño que hizo malas o insuficientes experiencias con su cuerpo.

(3) Referidos a aspectos biomecánicos. En todas estas líneas hemos insistido en la necesidad de jugar con la destreza, de

no perseguir la línea gimnástica para no "ahogar" el proceso de aprendizaje. Pero hay aspectos que no deben olvidarse. Por eso, sintetizando, decimos: "destreza informal en línea estética, sí. Destreza descuidada, no".

Los aspectos biomecánicos más importantes a tener en cuenta son:

a) Las fases preparatorias, propiamente dichas y terminales de un movimiento. El profesor se debe preguntar:

—¿Cómo es la carrera de aproximación a la tabla de pique en los saltos de cajón?

—¿Cómo es el paso de valla en los mismos?

—¿Cómo inciden los pies sobre la tabla para que ésta despienda mejor?

Cuando el alumno está sobre la tabla de pique:

—¿Qué inclinación al frente debe tener su tronco?

—¿Qué posición tiene el cuerpo en la primera fase de vuelo?

Para que los hombros puedan rechazar mejor y colaboren en la fase de segundo vuelo:

—¿Cómo debe ser el apoyo de las manos en el cajón?

—¿Cuál es la posición del cuerpo en la fase de segundo vuelo?

—¿Qué debe tenerse en cuenta para una caída suave y segura?

b) La trayectoria del centro de gravedad. En relación al cuerpo humano el centro de gravedad no ocupa un lugar estable. Se desplaza en función del movimiento del tronco y las extremidades; por eso es necesario referirlo a una posición dada.

En la posición erecta, con los brazos colgando a los lados, el centro de gravedad del hombre adulto se encuentra a una altura del 56 al 57 por ciento de la talla total. El centro de gravedad de la mujer adulta está algo más bajo. Existen variaciones bastante grandes

en función de las características individuales. El centro de gravedad de niños pequeños y adolescentes es más alto debido al tamaño desproporcionado de la cabeza y el tronco y a los miembros inferiores relativamente pequeños. En general, cuanto más joven sea el niño, más alto será su centro de gravedad.

c) La dirección de las fuerzas de impulso y su relación con la dirección ideal del movimiento:

—En la entrada a la medialuna, ¿se están apoyando los pies en la dirección de la carrera?

—¿Cómo fue el apoyo de las manos?

—En la salida, ¿las piernas cayeron sucesivamente y en la dirección correcta?

d) El trabajo realizado y los aspectos energéticos en relación a las funciones orgánicas. Lo que dará una idea de lo intensa de la actividad, conocimiento muy útil para regular la carga total de trabajo de los alumnos.

e) La comprensión de que todo movimiento total es una estructuración de movimientos segmentarios, de funciones distintas, a cuya armonía llamamos coordinación.

f) Y esa coordinación es una acción totalmente estructurada. A veces un error técnico en la ejecución de una destreza puede provenir de la función incorrecta de una articulación alejada, siendo así consecuencia y no origen.

Cuando se quiere estudiar el movimiento segmentario se deben analizar situaciones aisladas tales como:

—El estudio interno de las características articulares.

—Las conformaciones y resistencias óseas.

—Los grupos musculares y sus funciones para cada movimiento.

—Las sinergias, los ángulos de tracción y el momento muscular de cada posición.

(Cuando una fuerza tiende a provocar la rotación de un objeto ejerce torsión. La torsión es igual al producto de la fuerza por la distancia perpendicular entre el punto de aplicación de la fuerza y el eje de rotación. La torsión también se denomina "momento de fuerza").

g) La determinación de las funciones musculares específicas según la técnica. Y las trayectorias de características propulsoras, recuperadoras, fijadoras, equilibradoras, etc.

h) El análisis de las posiciones destinadas a la producción de fuerza óptima. Porque las destrezas sobre colchoneta y cajón así lo requieren. Generalmente, las posiciones de flexión o extensión extremas de las articulaciones reducen la ventaja mecánica de las palancas osteomusculares al reducir los ángulos de inserción de los tendones. Así, una caída muy flexionada sobre la tabla de pique disminuye la posibilidad de vuelo. También las piernas totalmente extendidas dificultan continuar con una serie fluidamente.

i) Las posiciones terminales que en gimnasia están fijadas arbitrariamente, pero suelen indicar el nivel de ejecución porque reflejan directamente la precisión de los movimientos del cuerpo antes del aterrizaje.

En las caídas gimnásticas se emplea una semiflexión de las rodillas, no sólo para absorber la fuerza del impacto, sino también para deprimir el centro de gravedad y aumentar así la estabilidad. Los brazos pueden estar extendidos hacia afuera para aumentar el equilibrio.

(4) Referidos a conceptos morfogenéticos posturales básicos. Los apoyos deben ser enseñados correctamente desde el principio. En ellos los codos no deben doblarse. Los dedos se extienden lo más posible y se llevan levemente hacia afuera porque, en la parada de manos, por ejemplo, esa posición de las manos contribuye

a compensar los movimientos hacia afuera y el pulgar se lleva hacia adentro para mantener el equilibrio. Una línea de plomo que pase por el centro de gravedad deberá pasar por la base de los dedos, para que se tenga una zona de apoyo desde la base de la mano hasta la punta de los dedos y el pulgar, en la cual se puede mover el plano de gravedad sin pérdida del equilibrio.

Además, esa posición evita lesiones a la articulación cúbito-radial y prepara para un posible traslado de esa destreza a las anillas, las paralelas o la viga de equilibrio.

Las rodillas deben estar siempre en línea con la punta de los pies. Es necesario evitar las posiciones donde la rótula no mantiene la perpendicularidad con respecto a la punta de los pies. Las figuras ejemplifican algunas posiciones donde este error es bastante frecuente.

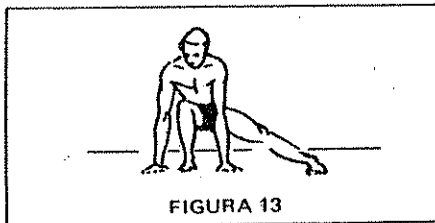


FIGURA 13

Las caídas en los saltos de cajón y en todos aquellos que impliquen un vuelo y un aterrizaje, deben ser hechos con una correcta absorción del peso del cuerpo. Es raro ver que los profesores enseñen bien una elemental forma de amortiguación: el "federn" o rebote en punta de pies. Suele hacerse sin apoyar los talones en el piso; eso acorta innecesariamente los gemelos y el tendón de Aquiles.

Las hiperextensiones lumbares deben ser evitadas. El salto en extensión desde el cajón, por ejemplo, no debe ser hecho arqueándose exageradamente, sino con el cuerpo lo más recto posible (fig. 14).

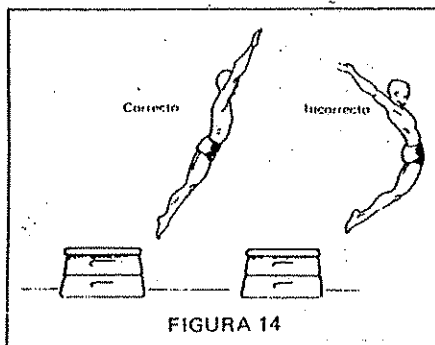


FIGURA 14

Las entradas en calor deben ser cuidadosas y en ellas se empleará el tiempo necesario. De esa forma se evitarán lesiones y pueden ser excelentes para elongar los grupos musculares acortados, responsable de las modificaciones en la dinámica postural.

Los más generalmente afectados son:

- Gemelos.
- Interiores y posteriores de la pierna.
- Espinales lumbares.
- Músculos erectores del raquis.
- Psoas ilíaco.
- Pectorales.

Por último, remarcamos algo ya expresado: es necesario utilizar en las clases el concepto de pausas compensatorias tan caro a los alemanes. Así, después de ejercicios de apoyo corresponden ejercicios de elongación de pectorales y de movilidad de la articulación escápulo-humeral. Después de hiperextensiones, ejercicios de fortalecimiento abdominal y de elongación de los espinales lumbares.

¿CUALES SON LOS PRINCIPIOS METODOLÓGICOS BÁSICOS?

Son los siguientes:

1. Ir de lo conocido a lo desconocido.
2. De lo fácil a lo difícil.
3. De lo elemental a nuevas formas de relación cada vez más significativas.

¿COMO SE IMPLEMENTAN ESTOS PRINCIPIOS EN LA PRACTICA?

Respetando una sucesión de etapas que están actualmente bastante determinadas.

(1) Etapa de condiciones facilitadas de

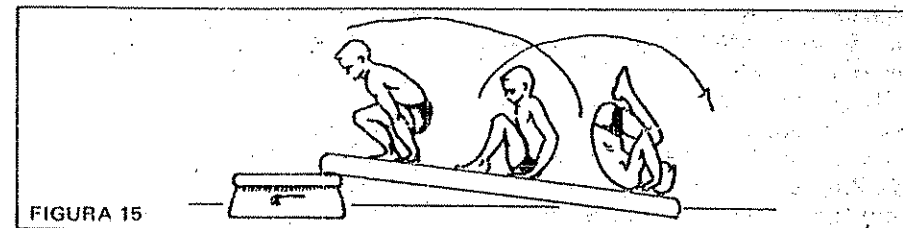


FIGURA 15

(2) Etapa de condiciones normales de aprendizaje. Tiene como objetivo incorporar la técnica básica del movimiento, pulirlo y tratar de eliminar lo antieconómico.

(3) Etapa de condiciones modificadas de aprendizaje. Se cambia la forma del salto a aprender, manteniendo, sin embargo, la estructura total. Por ejemplo: el rango piernas por dentro se aprende primero en el cajón transversal, para luego realizarse en el longitudinal.

(4) Etapa de condiciones dificultadas de aprendizaje. Las experiencias de movimiento del alumno han aumentado. Su destreza, seguridad y control de movi-

aprendizaje. Los elementos didácticos se utilizan de manera que se facilite la enseñanza. Por ejemplo: un plano inclinado en la enseñanza del rol atrás (figura 15) o una tapa de cajón; en la que se arroja el alumno para que su cadera esté elevada en la del rol adelante.

mientos se han afianzado. Esto posibilita competencias reducidas o transferir un movimiento a otro aparato. Por ejemplo: la vuelta adelante en la barra fija se traslada a las anillas.

(5) Etapa de las secuencias rítmicas. Es la ejecución repetida del mismo movimiento a lo largo de un recorrido en el que se alternan distintos aparatos. La distancia entre uno y otro será la que posibilite carreras y saltos, que por su misma secuencia hagan aparecer una estructura rítmica, armónica y fluida. La ejecución, bajo estas condiciones, posibilita descubrir la relación entre el ritmo individual y el ritmo del movimiento (figura 16).

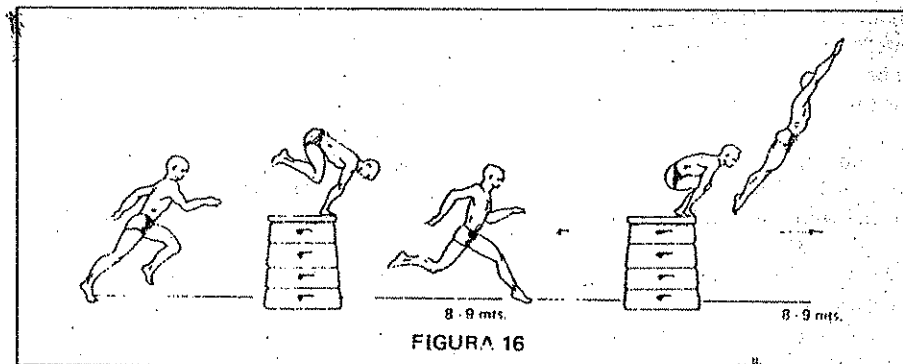


FIGURA 16

(6) Etapa de las combinaciones de movimiento. Aparece cuando se dominan varias formas básicas de cualquier especialidad gimnástica o deportiva. Abre las puertas a la creación y posibilita la autonomía en la ejercitación.

(7) Etapa de condiciones de examen o competencia. El alumno se encuentra en situaciones emocionales especiales. En el panorama de la educación física escolar, esta etapa está constituida también por las evaluaciones y exámenes.

Un párrafo aparte merecen las exhibiciones a las que los alumnos sólo deberían llegar después de haber superado las etapas anteriores. Cosa que rara vez sucede.

Los aspectos a tener en cuenta son:

- Que no se dedique durante meses clases enteras a preparar la exhibición.
- Evitar en lo posible toda forma de drill. Ellos exigen enorme cantidad de repeticiones.
- Todos los alumnos deben tomar parte. Es habitual que los más flojos queden fuera de la demostración.
- La exhibición debe mostrar el real nivel adquirido por todos los alumnos. No el nivel que se pretende alcanzar. O sea que pese a que a los chicos les encantan los ejercicios que implican un cierto riesgo, la demostración sólo se compondrá de las destrezas realmente adquiridas. Seguramente, la mayor parte de los lectores recordarán demostraciones gimnásticas en las que se generó un clima incómodo entre los espectadores por lo probable de un accidente.

No se nos ocurre ninguna forma más adecuada de demostración de los contenidos de la educación física, cualquiera que éstos sean, que una clase abierta. Es decir, lo que se ofrece a la consideración de los padres, colegas o público en general son las experiencias de aprendizaje que realizan los chicos cotidianamente.

Como competencia deportiva puede

entenderse a toda situación de agonismo individual o grupal, en una especialidad deportiva cualquiera y con respeto por reglas aceptadas.

Desde el punto de vista metodológico, las competencias exigen no solamente un determinado dominio técnico, sino también capacidades tácticas que solicitan gran esfuerzo del alumno. Sobre todo en los deportes de conjunto deberá el profesor iniciar a sus alumnos en las primeras exigencias de toda confrontación, con equipos y reglas reducidas. El proceso podría ser el siguiente:

- Competencia de uno contra otro: son la primera forma de comparación del rendimiento y lo trascendente de la situación es que predomina el juego. ¿Quién puede rolar adelante sin usar las manos para subir? ¿Quién puede mantenerse más tiempo caminando con las manos? Las formas más abstractas de comparación, como las competencias contra reloj, aparecen en situaciones metodológicas posteriores.
- Competencias en grupos. Como las postas, por ejemplo, que introducen y preparan para los deportes de conjunto.
- Juegos fundadores en los que se roza la esencia de un fundamento del deporte.
- Juegos aplicativos: aparecen las características del rugby, el fútbol o el vóleibol, pero se compite dos contra dos o tres contra tres, en superficies de terreno también reducidas. Los fundamentos de cada especialidad (pasar, recibir, fintear, esquivar) aparecen casi en su totalidad.

El límite de la competencia, desde el punto de vista pedagógico, lo da la lógica. Un equipo gana, el otro pierde. Los efectos positivos del triunfo son claros pero desgraciadamente, casi siempre, no pueden evitarse los negativos en el perdedor.

De cualquier manera las demostraciones y competencias deportivas deben ser consideradas como expresiones pedagógicas. En las últimas, la caballerosidad, el respeto a las reglas, el autocontrol y el sentido de equipo deben estar por encima del triunfo y la derrota.

¿COMO PUEDE CALIFICARSE A NIVEL ESCOLAR?

Habiendo precisado las características pedagógicas de las competencias y demostraciones, podemos referirnos a posibilidades de calificación sin ser mal entendidos.

Evidentemente, la forma más precisa de calificar el movimiento gimnástico está regida por el Código de Puntaje de la Federación Internacional de Gimnasia. Tal código no tiene validez escolar y menos en países como el nuestro, sin tradición gimnástica. Pese a ello, analizaremos someramente su esencia y luego trataremos de extraer algunas conclusiones que nos sirvan para orientar las competencias escolares.

La gimnasia olímpica a la que también se denomina internacional, artística, deportiva o en aparatos, tuvo un descomunal incremento en los últimos años. El nivel técnico llegó a límites casi mágicos y son bien conocidas las proezas de los gimnastas soviéticos, japoneses y alemanes. Lo que interesa destacar es que si el virtuosismo creció, en lo referido a las técnicas, lo mismo sucedió con la capacidad de los jueces que fiscalizan las competencias. En las internacionales, califican cuatro jueces y un árbitro. En las competencias de mujeres, inclusive, el mismo árbitro otorga puntaje. Cada uno de los cuatro jueces otorga un puntaje de hasta 10 puntos. La nota más alta y la más baja no se consideran; las dos intermedias se promedian. Por ejemplo: si las notas

son 8.5 - 8.7 - 9.0 - 8.9, no se consideran 9.0 y 8.5 y se promedian las otras dos, dando una nota final de 8.8. En competencias reducidas, suelen calificar solamente dos jueces, que promedian sus notas. En competencias internacionales se han hecho intentos de que califiquen seis jueces, tomando siempre como promedio las notas intermedias.

El total de 10 puntos que puede obtener un gimnasta en los ejercicios obligatorios, depende de dos aspectos: corrección y ejecución. En los ejercicios libres se califica: dificultad, composición y ejecución. El código de puntaje de la Federación Internacional divide los puntos a otorgar de la siguiente manera:

Valor del ejercicio:

Dificultad	3.40 puntos
Composición	1.60 puntos
Ejecución	5.00 puntos
Total	10.00 puntos

En barra fija, paralelas, caballete con arzones, anillas y cuerpo libre, una serie libre debe constar de:

6 partes principales (dificultad A)	
(cada una 0.2 punto)	1.2 puntos
4 partes difíciles (dificultad B)	
(cada una 0.4 punto)	1.6 puntos
1 dificultad superior (dificultad C)	
(0.6 punto)	0.6 punto
Total	3.4 puntos

En las competencias internacionales normales, toda dificultad superior que quiera introducir el gimnasta en su serie, no se considera. En las finales de Campeonatos del Mundo o Juegos Olímpicos, se exigen dos partes de dificultad superior (dificultad C).

Las tablas de la Federación Internacional de Gimnasia, establecen las disminuciones en la nota que deben efectuarse como consecuencia de los errores de ejecución o defectos en las combinaciones de los movimientos. En general, puede decirse que la evolución de la gimnasia olímpica se caracteriza por propender

a una ejecución fluida, concretada con facilidad de juego, segura y que demuestre el valor del gimnasta. Para que se alcance esa meta técnica, se le otorga más importancia a la ejecución que a la dificultad. Por riesgo, originalidad y virtuosismo existe también una reducida posibilidad de otorgar puntaje: 0.3 punto, como máximo.

¿COMO PODRIAN USARSE ESTAS CARACTERISTICAS A NIVEL ESCOLAR?

Supongamos que el profesor desea realizar una pequeña competencia con sus alumnos. Es perfectamente posible y de acuerdo al clima que el docente logre desarrollar, probablemente todos se divertirán y servirá para entusiasmar a los chicos. Insistimos en que nada de esto sucederá si:

- Los alumnos no conocen lo que es una buena y una mala ejecución. Es decir, si no saben cuándo y cómo van a ser premiados o penalizados.
- La competencia sirve para poner una nota que influirá en la eximición.
- Si se desarrolla una atmósfera competitiva, rigurosamente técnica, que no permite que el juego y la diversión sean percibidos.
- Si los menos capaces no son permanentemente animados por el profesor y sus compañeros para que tomen parte.
- Si las ejecuciones individuales menos afortunadas son recibidas con sorna o desprecio.

En el ámbito escolar una calificación de "muy bueno" implicaría que el ejercicio fue realizado en forma:

- Segura.
- Correcta (en las posiciones iniciales y finales).
- Rítmica.
- Elegante.

Una calificación de "insuficiente", cuando se realizó:

- Con gruesos errores en las posiciones finales, iniciales y en todo el movimiento.
- Cuando en las pequeñas series faltaron una o más partes.
- Sin fluidez ni ritmo.

A nivel escolar, entonces, las mencionadas características de **facilidad, fluidez y seguridad** compondrán el objetivo técnico más razonable.

¿CUALES SON LAS AYUDAS EN LAS CLASES DE COLCHONETA Y CAJÓN?

Las distintas formas de ayudar y cuidar al compañero, son medidas pedagógicas que deben ser tomadas en toda clase de educación física.

Sirven para prevenir accidentes y pueden ser valorizadas tanto desde un punto de vista metodológico, como desde otro organizativo.

La ayuda de un compañero o del propio profesor, facilita el aprendizaje porque aumenta la seguridad del ejecutante. En relación a este punto, sin embargo, existen dos posiciones bien definidas: la escuela japonesa y la escuela alemana. Los primeros suponen que si un alumno necesita un ayudante para hacer un ejercicio, entonces no está en condiciones de aprenderlo. Estructuran consecuentemente el aprendizaje sobre la base de muy cuidadosas y bien planeadas ejercitaciones metodológicas que, finalmente, culminan en el modelo técnico propuesto.

La escuela alemana recalca la importancia educativa del "ser capaz de ayudar a otro" y exalta la acción del ayudante.

Nosotros creemos que, en nuestra realidad, con pocos aparatos y escasas horas destinadas a la educación física, los ayudantes posibilitan una excelente organización de clases numerosas y permite al

profesor plantear experiencias de aprendizaje donde se concreta la pedagogía de la "colaboración y ayuda mutua". Sin embargo, no creemos que sean útiles pasos metodológicos donde el ejecutante es ayudado de tal forma que prácticamente no hace otra cosa más que dejarse cargar. La parte más importante de la tarea siempre debería realizarla él.

Se habla de una ayuda propiamente dicha, cuando ésta se realiza a través del contacto personal del alumno con sus compañeros o del alumno con el profesor. Se habla de medidas de seguridad cuando falta el contacto físico, de la forma antes mencionada.

La ayuda sin la utilización de medios técnicos.

En estos casos no se utilizan elementos tales como lonjas o cinturones de seguridad. La responsabilidad del cuidado recae sobre el compañero. Pueden diferenciarse entre las siguientes formas de cuidado:

- Estar preparados para intervenir.
- Acompañar el movimiento sin tomar al ejecutante.
- Toma directa del ejecutante.

El estar preparados exige del ayudante conocimiento del ejercicio que va a efectuarse, atención y deseos de ser útil al

compañero. Así, por ejemplo, esta forma de cuidado aparece con frecuencia en los saltos de cajón, que suele complementarse con la todavía más tranquilizante intervención del profesor.

Acompañar el movimiento, sin tomar al ejecutante (excepto cuando sea necesario), es una modificación de la forma anterior. Los ayudantes, incluso, acompañan durante la carrera de impulso.

La **toma directa del ejecutante** se utiliza fundamentalmente en los saltos sobre colchoneta y cajón, saltos ornamentales, algunas metodologías atléticas, cama elástica y gimnasia olímpica.

Básicamente existen dos formas de ayuda: la de apoyo y la de giro. Con pequeñas variantes en cuanto a la separación de una y otra manos, pueden utilizarse en la mayoría de los saltos.

La **toma de apoyo** se utiliza en todos los saltos donde no hay giros alrededor del eje transversal. Los saltos hacia arriba, con extensión del cuerpo, por ejemplo, o los "rangos", en cualquiera de sus cuatro variantes (piernas separadas, piernas juntas y recogidas, piernas juntas y extendidas y con el cuerpo extendido o "Hecht"). Los dos ayudantes se colocan delante del aparato, con la pierna interior algo adelantada, toman con la mano interior el brazo del ejecutante y con la exterior la muñeca. El ejecutante, si falla el salto, puede inclusive ser sostenido con

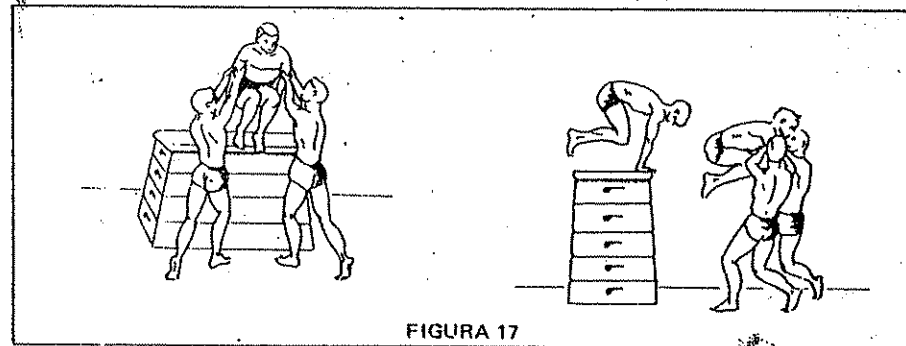


FIGURA 17

el hombro interno de los ayudantes. Si el salto es correcto, ésto dan un paso atrás, llevando siempre al ejecutante y retoman la posición inicial (figura 17).

La toma para giros se utiliza en los saltos con rotaciones, como el mortal adelante. Ambas manos se colocan invertidas en los brazos del ejecutante. La mano más cercana al mismo toma el brazo por

delante, la más lejana por detrás. En los movimientos hacia atrás se colocan al revés.

En todas estas formas activas de dar seguridad, se requiere habilidad y práctica del ayudante, para no perturbar el recorrido del movimiento, pero desde luego es la manera más segura de evitar accidentes (figura 18).

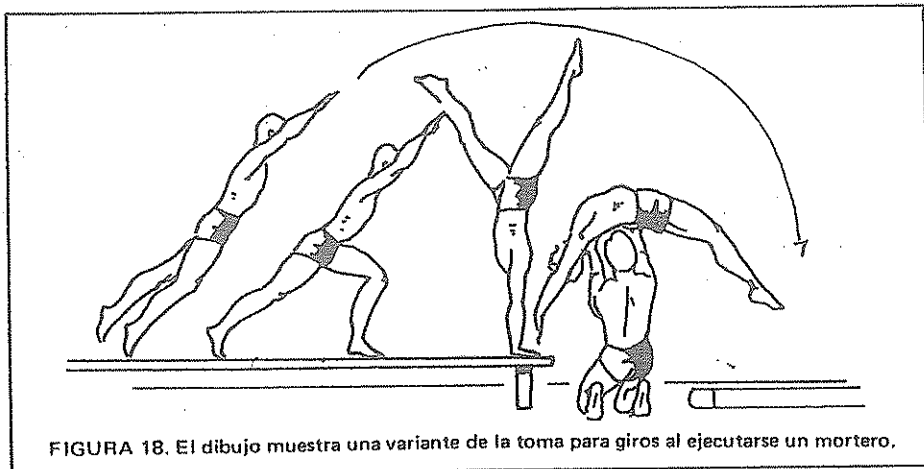


FIGURA 18. El dibujo muestra una variante de la toma para giros al ejecutarse un mortal.

La ayuda con la utilización de medios técnicos.

Estos pueden servir para:

- Asegurar la toma, como por ejemplo los cinturones de seguridad.
- Mejorar la aplicación de las fuerzas del ejecutante, como las lonjas.

Desde luego que detrás de estos medios técnicos se encuentra siempre el compañero. Sólo que en mejores condiciones mecánicas para ayudar. Así, por ejemplo, en lugar de cuidar el mortal atrás tomando del pantalón al ejecutante, puede mejorarse la seguridad a través de un cinturón especial. También la lonja que se suspende por delante de la barra fija, posibilita la práctica de la salida en mortal, desde la gran vuelta de pecho, sin

los problemas inherentes a los cuidados de este ejercicio.

Las experiencias han demostrado cuáles son las situaciones más propicias para que se produzcan accidentes en una clase de destrezas sobre colchoneta y cajón. Son las siguientes:

- Clase con alumnos desconocidos.
- Clase en la que se intenta aumentar la intensidad de la misma, para aumentar su efectividad.
- Cuando se intenta terminar con un contenido planificado de antemano y a cuyo aprendizaje se le había destinado un determinado número de clases.
- Gran cantidad de alumnos.
- Clase con alumnos de diferentes edades.

Esta situación suele ser frecuente cuando un profesor falta y otro junta los

grupos para que los chicos no se queden sin clase.

- Clase en lugares de trabajo desconocidos.
- Clase con aparatos nuevos.
- Primera clase de educación física después de las vacaciones.
- Ropa deportiva inadecuada.
- Última hora de clase, antes de las vacaciones.
- Mal estado de salud o falta de ganas del profesor o los alumnos.
- Cualquier interrupción de la clase. Ya sea por una inspección, visita del director de la escuela o llamado telefónico.
- Cualquier tipo de actividad que se realiza con el propósito de calificar a los alumnos.
- Toda situación de competencia.
- Toda exhibición o presentación.

¿Cuáles suelen ser los errores más frecuentes que cometen los principiantes?

Durante el aprendizaje de las destrezas sobre colchoneta y cajón, se automatizan frecuentemente errores que cuestan mucho corregir posteriormente. Se los puede agrupar en:

(1) Errores formales o gruesos. Son los que a simple vista pueden reconocerse como tales. Por ejemplo, verticales exageradamente arqueadas, roles adelante donde por flexionarse las piernas prematuramente, la cadera golpea sobre la colchoneta, etc.

(2) Errores de tiempo-espacio. Como ya dijimos, cada movimiento es una estructura que tiene distintas fases: de preparación, culminante y final.

Cuanto más clara sea la comprensión de esta organización, más posible será un adecuado control de los mismos y un mejor aprovechamiento de las leyes mecánicas.

La ejecución correcta de las dos fases

finales permite que un movimiento pueda repetirse o pueda enlazarse armoniosamente con otro. Pero esa corrección depende muchas veces de una correcta fase de preparación. Ejemplo: un simple salto de cajón falla, a veces, simplemente porque se flexionan exageradamente las piernas al caer sobre la tabla de pique.

(3) Errores de tiempo-dinámica. Suelen apreciarse los siguientes:

- Cuando se exagera la fuerza utilizada o cuando ésta es demasiado escasa.
- Cuando los impulsos se aplican a destiempo.
- Cuando la musculatura se mantiene en tensión más de lo necesario, lo que produce que la combinación de movimientos aparezca como sin fluidez ni ritmo.

¿CUALES SON LOS PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR PARA CORREGIR UN ERROR?

—No basta con mostrarlo y explicarlo. Es necesario encontrar la causa que lo produce. Es razonable comenzar por analizar si lo que está fallando no es una capacidad motora en relación con la destreza pretendida. Así, por ejemplo, es posible que no se consiga aprender un rol adelante a piernas abiertas y extendidas por mala movilidad de la articulación coxofemoral.

—Comprobar que el error no se comete por miedo o excitación ante una destreza nueva.

—Corregir un error por vez. Porque muchas veces en una destreza aparece más de uno.

—Explicar el error verbalmente siempre que los alumnos tengan la edad adecuada. De lo contrario proponer una ejercitación, que por sus características soluciona el problema. Por ejemplo:

volver al plano inclinado si los alumnos no logran subir del rol adelante sin apoyar las manos a los costados del cuerpo.

- Proporcionar la información visual adecuada para la corrección.
- Probar la destreza en condiciones facilitadas, volviendo a pasos anteriores cuando parezca necesario.
- Cuando sea necesario, proporcionar señales de orientación si pareciera que el alumno se encuentra perdido espacialmente. Por ejemplo, marcas en el piso para que coloque sus manos y pies en la rueda o medialuna.
- La ayuda directa del profesor por la confianza que esto proporciona.

¿DENTRO DE QUE MARCO UBICAMOS A LAS DESTREZAS SOBRE COLCHONETA Y CAJON?

En un buen currículum de educación física deben armonizarse la gimnasia, el juego, los deportes y la vida en la naturaleza. En proporciones distintas, de acuerdo a la edad de los alumnos, pero partiendo de la base que el problema de qué enseñar tiene una única solución: la pluralidad.

No vacilamos en ubicar a las destrezas gimnásticas dentro del marco de la gimnasia formativa y a ésta le adjudicamos las siguientes características distintivas:

(1) Intenta colaborar en la formación del hombre. Significa que no se agota en la mera transmisión de técnicas. Pretende crear situaciones en las que existen procesos de reflexión y toda actividad que utiliza, ya sea elemental o avanzada, debe ser un "ejercicio de razonamiento".

(2) Abarca los niveles escolares. Porque es la orientación gimnástica que debe conducir la escuela, en cualquiera de sus niveles.

(3) Se basa en el desarrollo de las capacidades motoras. Porque el objetivo fundamental —como ya se advirtió en líneas anteriores— es que los alumnos logren un desarrollo armónico. Y se colabora con ese intento en la medida que sistemáticamente se incrementen las estructuras del valor físico. Puede también expresarse así: "En nuestro concepto de educación física escolar, las destrezas gimnásticas no requieren alumnos fuertes, resistentes y flexibles para ser aprendidas. Sino que a través de su aprendizaje los alumnos lograrán fuerza, resistencia y flexibilidad".

(4) Tiene presente otros aspectos indispensables del movimiento humano. Tales como: el factor espacial, lo imprescindible del conocimiento del propio cuerpo para tomar conciencia de límites y posibilidades, el trabajo con elementos para aprender a regular la posición del cuerpo en relación con las cosas y las personas, el manejo de objetos, la velocidad del movimiento, la acción que todo el cuerpo realiza, etc.

(5) No es tan formal como antes. Se refiere a que el movimiento humano puede intentar ser clasificado desde innumerables enfoques, pero en este punto nosotros lo planteamos así:

- a) Movimientos con valor convencional: se valora fundamentalmente en relación con un patrón estético determinado. Tal el caso de la gimnasia olímpica, los saltos ornamentales, el patinaje artístico, etc.
- b) Movimientos con valor funcional: se valora los resultados objetivos de los mismos, es decir el rendimiento que se alcanza, generalmente referido a tiempos o centímetros.
- c) Movimientos con valor intrínseco: se valora el efecto que produce el ejercicio, fundamentalmente en relación con la estructura biológica de la personalidad.

Cuando decimos "no es tan formal como antes", queremos señalar que estamos mucho más preocupados por los movimientos con valor intrínseco, por los efectos que logramos con las destrezas gimnásticas, por las necesidades que ayudamos a solucionar, que por los rendimientos objetivos o los valores estéticos. A los que no despreciamos, pero tampoco exaltamos.

(6) No es de corte militar. La actual gimnasia formativa revisa sus fundamentos y pretende no descuidar detalles. Comienza por el tono de voz que utiliza el profesor, cuida la atmósfera de la clase, intentando que sea amistosa, permisiva, no competitiva. El aliento permanente, la ausencia de agresividad o ironía en el comando, el respeto por los ritmos individuales de aprendizaje, el preferir recomendar, sugerir, orientar al mandar, la comprensión de que el trabajo corporal mecánico, sin la atención comprometida, produce modificaciones muy poco duraderas, son algunos de los aspectos que, de no observarse, pueden muy bien decidir el fracaso del proceso de enseñanza-aprendizaje.

(7) Utiliza nuevos conceptos acerca de edad cronológica y edad biológica. La práctica docente muestra permanentemente que los grupos de clase no progresan con la misma velocidad. Los de una edad menor pueden progresar más rápidamente que chicos mayores. Por otra parte, en todo planteo de educación física debería manejarse la siguiente premisa: la afirmación de que al tener un chico 14 años pertenece a un determinado nivel es muy imprecisa. Depende si morfológica, física y socialmente hablando, es un preadolescente, si está en la adolescencia, o si es un postadolescente. En consecuencia se necesita un indicativo para conocer la edad de desarrollo.

Los más usados —de acuerdo a Tanner— son:

- a) Edad del esqueleto.
- b) Edad dental.
- c) Edad morfológica.

La edad morfológica es la más difícil de medir; la dental se mide por calcificación y la ósea por osificación.

Es posible, entonces, que tres niños de 14 años no tengan la misma edad en absoluto.

(8) Se maneja con conceptos relativamente bien establecidos en relación con el rendimiento de niños y adolescentes. Los siguientes son algunos de ellos:

- En el niño debería equilibrarse estudio, juego, reposo y sueño. Además, la prevención de todo tipo de ansiedad.
- La palabra clave para caracterizar a un niño y al adolescente es vulnerabilidad.
- La educación física en el período de crecimiento debe estar destinada a favorecer el desarrollo y no a someterlo a esfuerzos desproporcionados.
- Es necesario recordar que si bien muchos chicos pasan buena parte de sus ocios inactivos, en general sentados frente al televisor, el gasto diario energético es muy grande y debería evitarse todo esfuerzo excesivo, que supere las reservas.
- Hay niños con talento físico, intelectual y emocional que pueden dedicarse a la competencia intensa sin problemas. Pero la mayoría es definitivamente no dotada, y requiere ayudas cuidadosamente planeadas.
- Estos últimos, exigidos más allá de sus posibilidades, experimentan ansiedad, fracasan y no suelen retornar a las prácticas físicas.
- Los eslabones más débiles de la cadena y que suelen claudicar ante esfuerzos excesivos, son las conexiones musculotendinosas y las epífisis de los huesos.

(9) Se ubica a la competencia en su justa dimensión. Porque el modelo de

educación física que ha de promoverse no es el que exalta la relación de dominio-sumisión hacia la que tiende toda pedagogía cuyo puntal es el rendimiento y la competencia. Es preferible enfocar las actividades de la educación física bajo las perspectivas de la cooperación y la tolerancia hacia los demás.

Los profesores de educación física no sólo deben tomar conciencia sino que además deben desalentar concretamente la práctica del deporte competitivo, en sus manifestaciones totales, antes de los 12 años. De acuerdo a las investigaciones sobre lesiones en deportistas de edad escolar, no debe especializarse a un joven antes de los 16-18 años.

(10) Utiliza un especial ordenamiento para el trabajo. Quiere decir que la lección y los estímulos que en ella se suceden no son caprichosos ni sometidos al estado de ánimo del profesor. Tampoco la clase consiste en un "agrupamiento" de ejercicios. Está planeada de manera que al tener resuelto el profesor qué hacer, puede concentrarse en cómo hacerlo.

Ese especial ordenamiento es el plan de clase: la gimnasia formativa —como tantos otros modelos del pasado— divide a su lección en tres partes:

- Primera parte: motivación, animación, entrada en calor.
- Segunda parte o parte central: entrenamiento sistemático y adecuado a la edad y posibilidades individuales de la resistencia, la fuerza, la movilidad, la velocidad, el equilibrio, la destreza y la habilidad.
- Parte final o vuelta a la calma: a través de juegos de poca actividad, técnicas de relajación (de acuerdo a los grupos) o explicaciones del profesor de lo realizado o a realizarse.

Las tres partes mencionadas ocupan todo el tiempo disponible de la clase. En el modelo que se propone no se divide el tiempo, sino que el total disponible se

utiliza dividiéndolo como sigue:

- A la motivación, animación y entrada en calor se le adjudican. 5 min.
- Al entrenamiento sistemático de las capacidades motoras 40 min.
- A la vuelta a la calma 5 min.
- Total 50 minutos

Tal como se desprende de lo dicho, no se comparte el criterio —bastante generalizado— de dividir el tiempo de la clase en una parte para gimnasia (que en realidad no es otra cosa más que una entrada en calor) y otra, para juego-deporte (en la que se juega y se aprende poco y nada, simplemente porque no hay tiempo).

En una clase de destreza sobre colchoneta y cajón, el planteo es muy semejante dado que, como ya explicitamos, la ubicamos dentro del panorama de la gimnasia formativa.

- A la motivación, animación y entrada en calor se le adjudican . . . 10-15 min.
- Al entrenamiento de los distintos elementos que constituye las destrezas sobre colchoneta y cajón . . . 30-25 min.
- A la vuelta a la calma . . . 10-10 minutos.
- Total 50 minutos.

Tomamos ese tiempo de 50 minutos porque es lo que en general suele disponerse. Pero entendemos que lo importante no es la distribución exacta de los minutos, sino el concepto. Se puede profundizar más, no mezclando todos los agentes.

(11) Remarca la importancia del cómo se enseña y no solamente del cómo se aprende. El enseñar y el aprender están íntimamente imbricados. En la página 24 hablamos de cómo se aprende y ahora nos referimos a cómo se enseña.

Existen distintos métodos o estilos. Entre las dos palabras nos quedamos con la segunda, porque implica una impronta individual, una clara indicación de que un estilo de enseñanza involucra una concepción de la educación física, una filosofía de la misma.

Es evidente que la gimnasia no debe hacer oídos sordos a los aportes de las ciencias que puedan colaborar a fundamentarla. Observando el área pedagógica, se hace claro que aunque el estilo de enseñanza más usado tradicionalmente sea el de "la demostración e imitación", vehiculado a través de la clase frontal, ese método dificulta las relaciones grupales, no favorece el desarrollo de la propia imagen (lo que incide negativamente sobre el equilibrio emocional) y no apoya los procesos intelectuales porque impide o dificulta:

- Pensar por sí mismo.
- Reunir datos.
- Evaluar la propia actividad o la ajena.
- Juzgar, organizar, recordar y proyectar.
- Llegar a conclusiones.

Desde luego que la clase frontal debe seguir usándose. Pero con el convencimiento que la directividad de hoy sólo se justifica si prepara la independencia progresiva de mañana.

El progreso se considera —o debería considerarse— en función de las oportunidades que proporciona el profesor o maestro y los métodos que utiliza para que cada alumno pueda desarrollar su valor físico. Y esto implica, no solamente una mejor ejecución, sino también un conocimiento más profundo de lo que se está ejecutando a cada momento.

Y para que ello suceda se hace necesario considerar los otros estilos de enseñanza, que significan un avance en la autonomía del alumno.

Las tareas de movimiento. Es idéntico a lo que denominamos "juego tarea" cuando hablábamos de cómo se aprende. A través de sugerencias el maestro indica la tarea física que pretende, tal como en el método de la demostración e imitación, pero generalmente sin ejemplificar prácticamente. Luego los alumnos inician la actividad a voluntad y sin el comando directo del profesor. Ejecutan durante

cierto tiempo y también pueden cesar a voluntad.

La enseñanza recíproca. Se establece sobre la base de que un solo maestro no puede observar y evaluar de inmediato toda la clase. Se le confía a un alumno la observación de la ejecución de una tarea determinada, además de proporcionarle información sobre los aciertos y los errores. Si los alumnos saben qué buscar y cómo corregir los errores observados se hallan en condiciones de actuar como correctores y observadores. Este estilo es un excelente medio para mejorar el clima social de la clase porque crea una situación de real ayuda entre compañeros y libera al maestro, quien podrá hacer todo lo que crea necesario y estar en el lugar que se lo necesite.

Constitución de pequeños grupos. Consiste en la organización de grupos compuestos por tres o cuatro personas. A cada miembro se le asigna una función dentro del grupo. Si lo constituyen tres alumnos, el número 1 es el ejecutante, el número 2 el observador y el número 3 el que registra al observado.

Los valores de este estilo son los siguientes:

- a) Se desarrolla el sentido de responsabilidad o se pone de manifiesto su ausencia. Por lo tanto, resulta un elemento de diagnóstico sobresaliente para identificar el clima grupal, las relaciones individuales dentro del grupo y la capacidad potencial de ejercer liderazgo.
- b) Se desarrolla un tipo especial de disciplina. La más importante, la que se establece entre un alumno y sus pares no la que se ubica entre el profesor y sus alumnos, como generalmente se cree.
- c) Dado que cada miembro del grupo asume todas las funciones rotativamente, la capacidad de comunicarse con otros se incrementa.

d) Como seguramente surgirá más de una opinión, nace la necesidad de examinar alternativas.

Este estilo es particularmente beneficioso para ser utilizado con grupos numerosos que cuentan con pocas instalaciones. Cada alumno se halla implicado en la situación de grupo, comprometido con su actuación particular y es este compromiso lo que establece la diferencia entre este estilo y la organización de clase que obliga al alumno a estar meramente en un grupo a la espera de su turno para ejercitarse.

Programa individual. La esencia de la enseñanza es el aprendizaje individual. Nadie puede aprender por otro. Se programa y conduce la clase de manera que el alumno tenga amplia oportunidad para desarrollar su automotivado aprendizaje, evaluar su desempeño y tomar decisiones durante un tiempo relativamente prolongado. Alcanzar este nivel es uno de los objetivos para una sociedad democrática.

El componente que realmente cambia en este estilo de enseñanza es que la evaluación no la hace un compañero o el profesor. La realiza el alumno sobre sí mismo. Es una autoevaluación. Que lo coloca mucho más cerca de haber alcanzado el objetivo "independencia individual".

Descubrimiento guiado. Hasta donde se llegó en lo que a una utilización de la libertad se refiere, el alumno se encuentra en una situación de pasividad cognoscitiva.

El término común "exploración del movimiento", sólo sirve para identificar una frase del procedimiento cognoscitivo y necesita ser suplementado. La fase de exploración o investigación debe estar precedida por una motivación que se satisface con el acto del descubrimiento mismo.

Es necesario ahora precisar qué cosas pueden descubrir las personas. Estas son algunas:

- Hechos.
- Ideas y conceptos.
- Relaciones (semejanzas y diferencias).
- Principios.
- Orden o sistema.
- Una actividad física particular.
- ¿Cómo?
- ¿Por qué?
- Límites (cantidad de actividad, velocidad, etc.).
- Cómo descubrir.

Resolución de problemas. La resolución de problemas es el nivel que sigue al descubrimiento guiado. Mientras que en este último la dependencia de las respuestas (que se esperan del alumno) y de los indicios (que se esperan del profesor) constituyen la esencia del estilo, en la resolución de problemas se espera que el alumno encuentre por sí mismo la o las respuestas, de acuerdo con su total arbitrio. El grado de libertad y de participación individual, independiente del control del maestro es casi completo. Sólo que los problemas siguen siendo planteados por el maestro. Pero los procesos de investigación, exploración, descubrimiento y de evaluación del valor de lo descubierto son totalmente conducidos y ejecutados por el alumno.

Cuanto más amplia sea la experiencia de un individuo en la solución de problemas referente a una actividad, tantos mayores serán las posibilidades de transferirlas a otras áreas. En este sentido, la transferencia se relaciona con las dimensiones emocional y cognoscitiva que con tanta frecuencia condicionan las respuestas físicas.

Creatividad. El paso siguiente es la capacidad de que el alumno se formule a sí mismo la pregunta. No que se la formule el maestro. Con este paso se alcanza el nivel creador del hombre. Del nivel donde el individuo percibe lo que los otros no ven, oye lo que otros no oyen y piensa lo que otros no piensan.

¿Puede enseñarse la creatividad? Tal vez. El individuo puede aprender a incrementar su capacidad de preguntar, de examinar y de innovar; también a considerar una situación de nuevas maneras y a tratar una nueva instancia según una variedad de alternativas.

(12) **Ofrece un enfoque individual.** Se refiere a la cantidad y calidad de ejercitación que se pretende de cada alumno. Tradicionalmente la gimnasia usaba dosificaciones idénticas para todos. Se luchaba con un ejercicio demasiado difícil para las posibilidades individuales o se resolvía fácilmente, sin esforzarse lo suficiente.

Actualmente se opera intentando que cada alumno seleccione el ejercicio de acuerdo a sus potencialidades. Ya no hay más un ritmo impuesto, para todos igual, que se mantiene durante toda la clase. Ese ritmo, a veces, era altamente satisfactorio, pero muchas otras era más importante que el ejercicio en sí. No debe interpretarse que ya no existen situaciones de ajustes rítmicos, ante combinaciones de movimientos, realizados en parejas o pequeños grupos, e inclusive, momentos donde todo el grupo sea "comandado" por el profesor. Simplemente se remarca que ese comando no es lo único, ni lo más importante de la clase de gimnasia formativa. Esa forma de conducción suele basarse en la suposición de que un grupo está trabajando mejor y el profesor está llevando la clase como corresponde, cuando todo el mundo realiza la misma tarea, a un mismo tiempo y con una misma cadencia. Pero de esta manera lo que sin duda se logra es **uniformidad**. Y esta uniformidad no puede conciliarse con ninguno de los principios pedagógicos que se consideran válidos actualmente.

Y finalmente, pero no al final... El profesor es ejemplo de lo que predica. Que es una verdad muy antigua. Sólo que las más recientes experiencias lo confirman. Los alumnos, en general, no se sien-

ten motivados a aceptar programas o aptitud física si es patente que sus profesores mismos no los practican.

¿Por qué ha de ser valioso para mí, lo que no es valioso para ellos mismos? En el esquema lógico de un adolescente actual ésa es una pregunta obligada. Y a esta altura no es posible contestar: "Haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago".

¿POR QUE EL NOMBRE DE GIMNASIA FORMATIVA?

¿Por qué este nombre? Acaso no toda la gimnasia es formativa. En realidad, no toda gimnasia es formativa. Realizada sin diagnósticos previos mal dosificada, sin respeto por las posibilidades individuales ajustándose a la "forma" o a la "moda" es directamente perjudicial. **Deformativa** en realidad.

Se habla de gimnasia formativa porque se intenta señalar que se basa en principios educativos profundos. La obtención de destreza física no es su objetivo central. La mera consecución de la destreza es **adiestramiento**, no educación. La gimnasia formativa pretende que el hombre aprenda a utilizar su destreza para generar conocimientos, hábitos y actitudes que permitan satisfacer sus necesidades. Porque la posibilidad de hacer uso de la destreza es lo que realmente es educación. Que un chico aprenda la parada de maniobra u otra técnica de la gimnasia olímpica puede no servir para nada, si al mismo tiempo no ha hecho conciencia que algunos movimientos de ese deporte pueden ser perjudiciales para su columna lumbar si no sabe cómo cuidar su integridad corporal, si no está informado de que la salud depende de movimientos cotidianos, que también deben ser aprendidos. Tales como levantar objetos pesados del suelo, transportar, sentarse, manejar el auto, escribir a máquina, la posición

dormir, etc.

Presumiblemente, la mayor parte de los profesores de educación física, en sus procesos metodológicos, realizan minuciosas descripciones de los gestos técnicos que desean que aprendan sus alumnos. Pero... ¿cuántas veces le dedican el mismo tiempo a explicarles a sus alumnos adolescentes, por ejemplo, los inconvenientes de determinado tipo de calzado, los problemas que los mismos acarreen a los pies, las apariciones de dolores en la columna, como consecuencia del vencimiento de los arcos plantares, los recaudos a tener

en cuenta durante el embarazo, los ejercicios convenientes durante esa etapa de la vida, la manera adecuada de barrer, de lavar y tender la ropa, de cambiar al bebé?

Desde luego que no se está insinuando que la educación física es una especialidad teórica, pero en toda clase, en casi cualquier latitud y por alto que sea el nivel de eficacia deportiva, existe una parte de la misma que se llama "vuelta a la calma". Y puede muy bien ser en esos momentos, que se den las explicaciones señaladas más arriba.

2

Las destrezas sobre colchoneta

ETÁPA DE LAS EXPERIENCIAS DE MOVIMIENTOS EN LAS SITUACIONES MAS VARIADAS.

Nuestro planteo conceptual es sencillo: al iniciarse un proceso de enseñanza-aprendizaje los alumnos —de cualquier edad— deben disponer de un rico bagaje de experiencias motrices. Sin ellas no podrán esperarse aumentos en el rendimiento específico y —fundamentalmente— los intentos no colaborarán al desarrollo de una educación física escolar acorde con la realidad argentina y presta a atender las necesidades de los alumnos.

Esas experiencias de aprendizaje deben realizarse con la mayor variedad de aparatos posible, en forma individual y con compañeros. Se intenta perfeccionar la capacidad de discriminación perceptiva a través de la variedad de estímulos que se proporcionan.

Lo trascendente es que los alumnos puedan interpretar correctamente esos estímulos para que el cerebro pueda procesar esa información y producir la respuesta adecuada.

FORMAS JUGADAS.

El grupo de alumnos se divide en equipos de 5 a 7 integrantes que se ubican en una colchoneta. Las colchonetas compiten entre sí en los siguientes juegos:

(1) La colchoneta es sostenida a la altura de las caderas. Un jugador persigue a otro corriendo alrededor de la misma, que es girada para impedirlo. El perseguidor puede cambiar libremente la dirección de la carrera (figura 19).

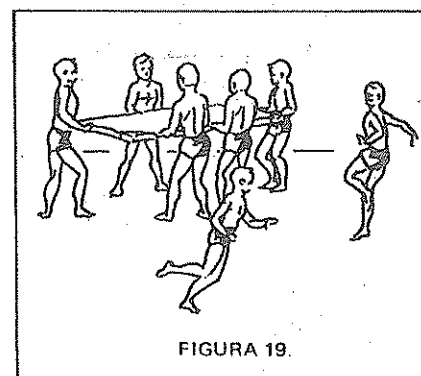


FIGURA 19.

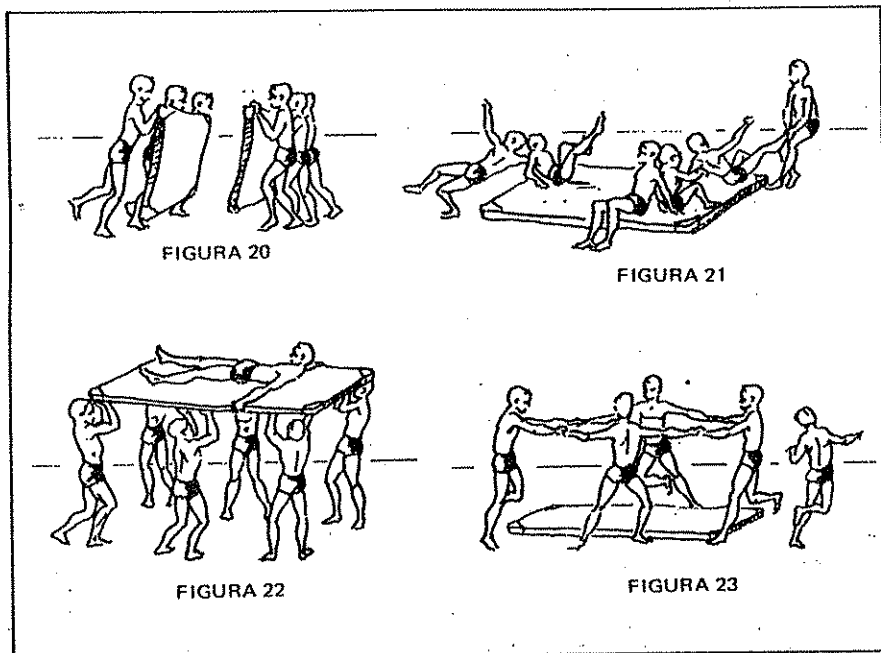
(2) Cada colchoneta es levantada por su lado longitudinal por los respectivos equipos de 5-7 integrantes. A la voz del profesor colocan una colchoneta pegada a la otra y empujan tratando de llevar hacia atrás al bando contrario (figura 20).

(3) Todos los integrantes sentados sobre las colchonetas. Tratan de desalojarse luchando todos contra todos, pero sin que esté permitido arrodillarse o pararse. El que ha sido empujado afuera no puede volver a entrar pero sí tomar a los demás y tirar de ellos (figura 21).

(4) La colchoneta es levantada con un compañero sobre ella, acostado decúbito

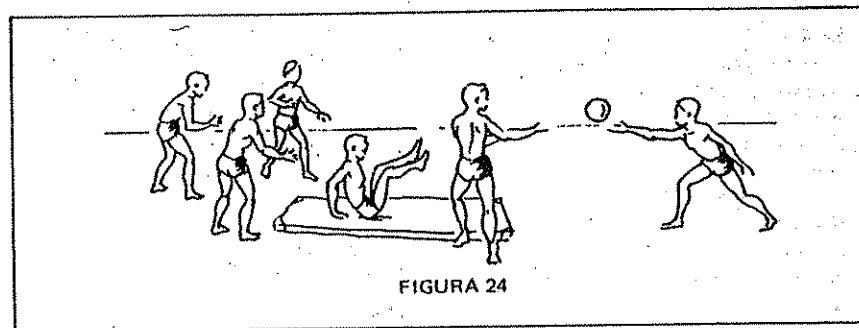
dorsal. Gana la colchoneta que lo logra primero respondiendo a la orden del profesor (figura 22).

(5) Los integrantes de las colchonetas se toman de la mano, formando una rueda y dejando la colchoneta en el centro de la misma. Un jugador designado trata de tocar a otro colocado en la rueda del lado opuesto. Esta trata de impedirse lo girando. Como es muy intenso, es ideal que los componentes de la rueda estén numerados. Cada vez que el profesor grita un número, cambia el perseguidor siendo reemplazado por el número mencionado (figura 23).



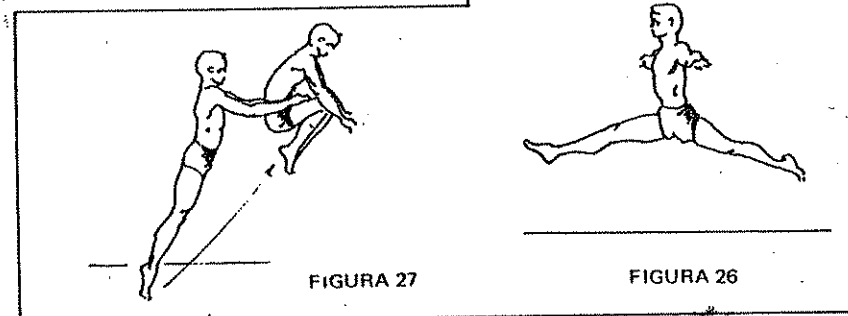
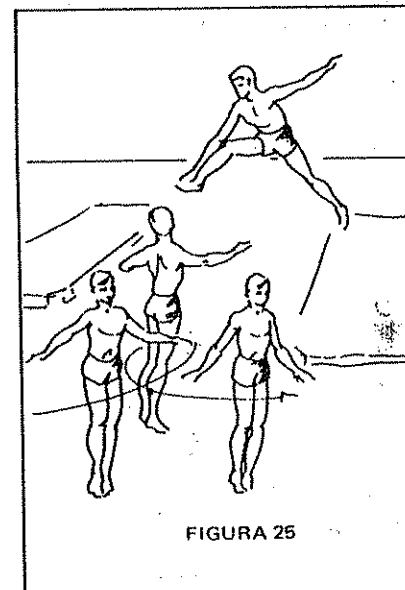
(6) Uno de los integrantes de la colchoneta está sentado en el centro de la misma. Cuatro a seis de sus compañeros tratan de alcanzarlo con una pelota. El defensor sólo puede rechazar la pelota

con los pies, lo cual obliga a volverse con gran rapidez hacia el tirador. El juego se hace más interesante si los tiradores se pasan la pelota con toda rapidez y la arrojan en forma sorpresiva (figura 24).



EXPERIENCIAS DE MOVIMIENTOS DERIVADAS DE LAS FORMAS BÁSICAS.

- A pie firme, saltar, extenderse en el aire y caer tomando el peso del cuerpo.
- ¿Quién puede saltar y tocarse un pie en el aire?
- Saltar picando con uno o dos pies y dar media vuelta en el aire (figura 25).
- Dar una vuelta entera en el aire.
- Con y sin carrera de impulso: saltar a llevar ambas rodillas al pecho. Puede intentarse picando con una y dos piernas, aunque es un salto típico para ser realizado con pique de las dos piernas juntas (figura 26).
- Picando con una pierna: saltar tratando de colocarlas lo más horizontales posible. Este es un salto conocido con el nombre de "gacela" (figura 27).



--Rebotar lo más alto posible sobre la punta de los pies (figura 28):

- En el lugar.
- Hacia adelante y atrás.
- Hacia los costados.
- Abriendo las piernas en el aire y volviendo a caer con los pies juntos.
- Cruzando las piernas.
- Girando la cadera.

--Correr en todas direcciones y a cada 4-5 pasos saltar, picando con las dos piernas juntas y extendiendo el cuerpo en

el aire. Los brazos colaboran en el momento del pique. El cuerpo no debe hiperextenderse ni se debe llevar exageradamente la cabeza hacia atrás (figura 29).

--Picando con una pierna: salto tijera (figura 30).

--Con carrera previa, picando con una y dos piernas: saltar, hiperextender el cuerpo en el aire y volver a encarloarlo antes de caer (figura 31).

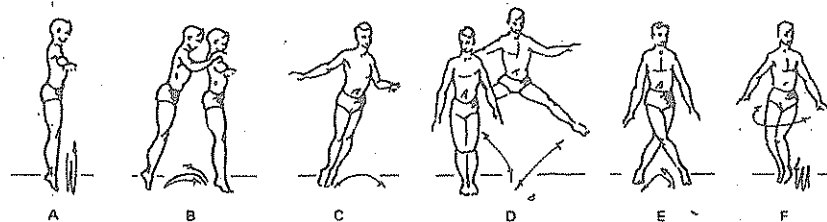


FIGURA 28

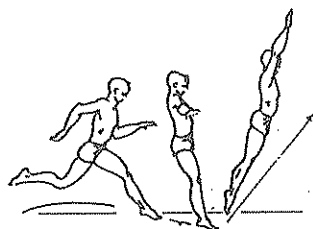


FIGURA 29

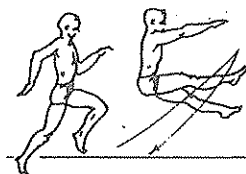


FIGURA 30

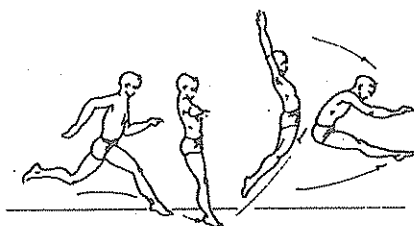


FIGURA 31

--Desde el apoyo facial libre con una pierna más adelantada que la otra: saltar y en el aire cambiar la pierna para caer en la posición inicial (figura 32).

--Saltar a tocarse la punta de los pies o

tan cerca de éstas como sea posible. Primero a pie firme y luego con carrera previa de impulso. Insistir siempre en la correcta acción de los brazos para favorecer la elevación (figura 33).

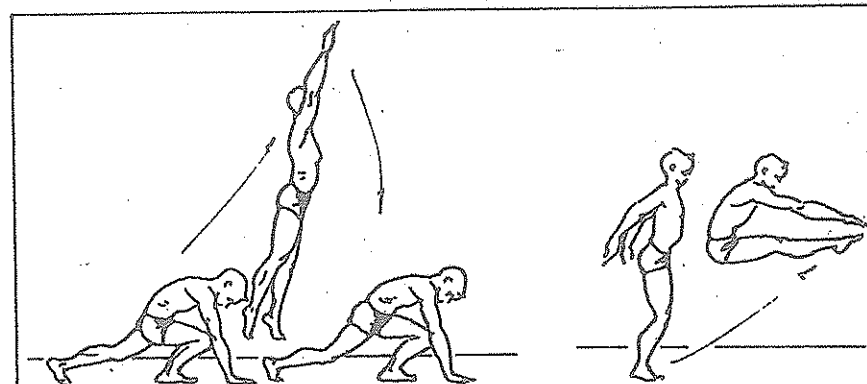


FIGURA 32

FIGURA 33

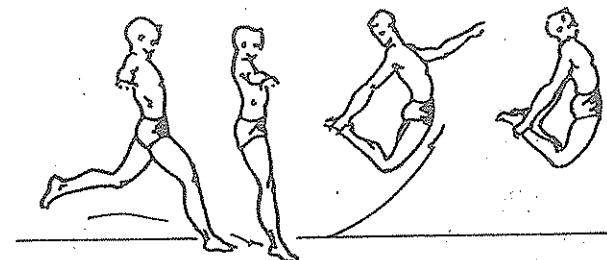


FIGURA 34

--Con carrera previa: saltar, picando con ambas piernas y tocarse uno de los talones en el aire. Las piernas se flexionan a la altura de las rodillas. Como variante puede hacerse el mismo salto pero tratando de tomarse ambos tobillos en el aire (figura 34).

--Correr, picar con las dos piernas juntas y dar una vuelta entera en el aire. Inmediatamente de caer, intentar dar otra vuelta completa en el sentido contrario. Usar, en ambos casos los brazos como impulso (figura 35).

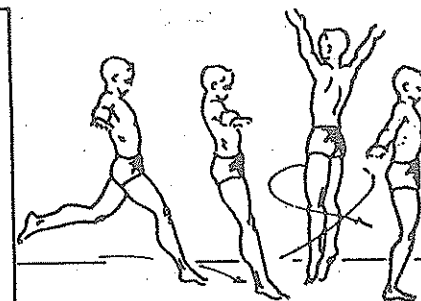


FIGURA 35

- Correr, picar con una pierna y juntar ambas hacia un costado en un típico salto de baile clásico. Otros tres pasos de impulso y repetir hacia el otro lado.
- Salticadós en todas sus distintas variaciones: con y sin balanceos de brazos, con circunducciones de los mismos hacia adelante y atrás, flexionando bien la pierna de elevación, estirando ambas y juntándolas en el aire como muestra el dibujo, etc. (figura 36).

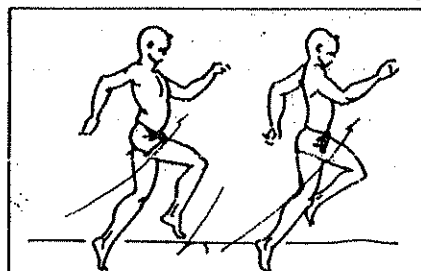


FIGURA 36

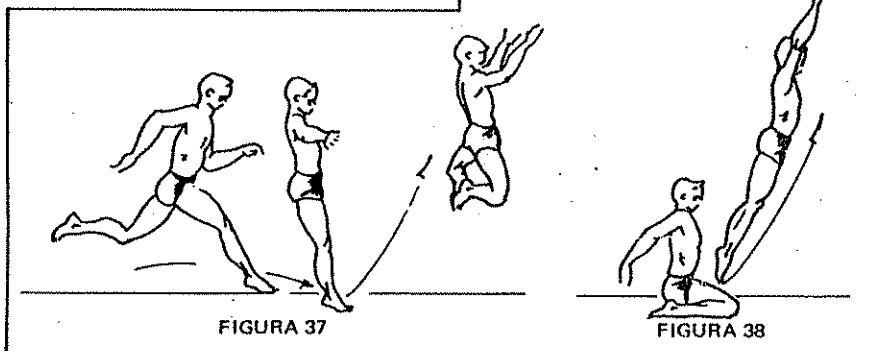


FIGURA 37

FIGURA 38

- Con carrera previa: picar con una pierna y dar una vuelta entera en el aire pero con la pierna de elevación paralela al piso, en ángulo de 90 grados con el tronco.
- Golpeándose en el aire una planta de pie contra otra (figura 37).
- Desde arrodillados: saltar y extender el cuerpo en el aire (figura 38).
- Desde la flexión de una pierna: saltar, extender el cuerpo en el aire y caer en la posición inicial (figura 39).
- Flexionando lateralmente el cuerpo en el aire (figura 40).

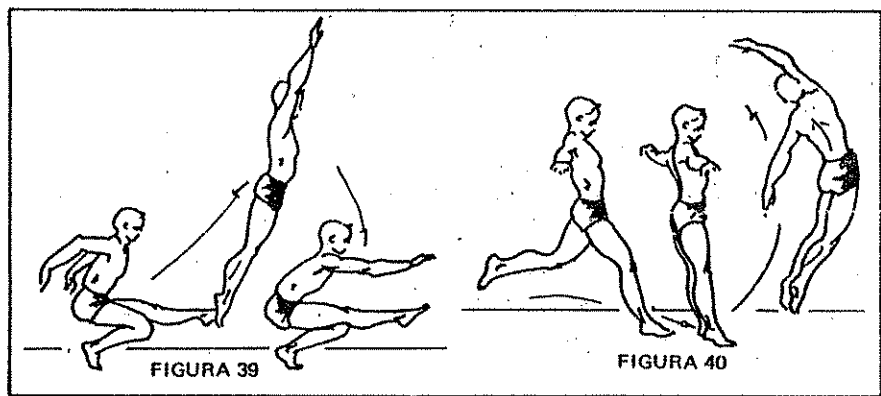


FIGURA 39

FIGURA 40

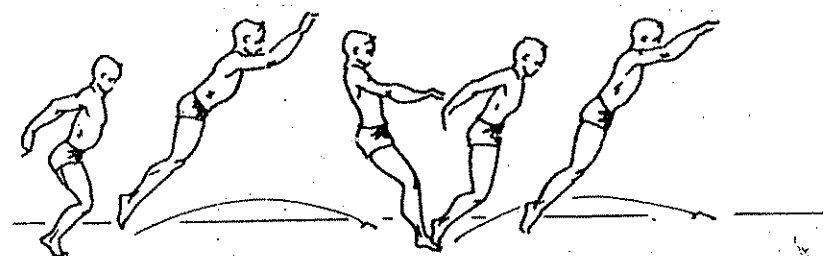


FIGURA 41

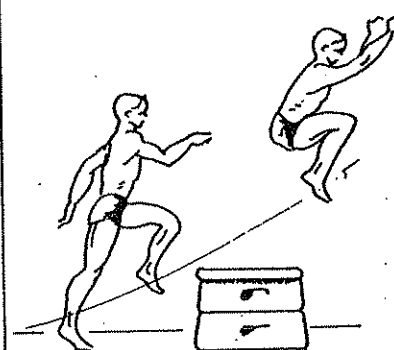


FIGURA 42

- Saltos en largo continuados, sin impulso (figura 41).
- Correr y saltar los bancos o tapas de cajón, picando con una pierna y llevando ambas rodillas al pecho. La caída se realiza sobre ambos pies (figura 42).
- Igual que el anterior, pero picando con ambos pies e impulsándose con los brazos (figura 43).

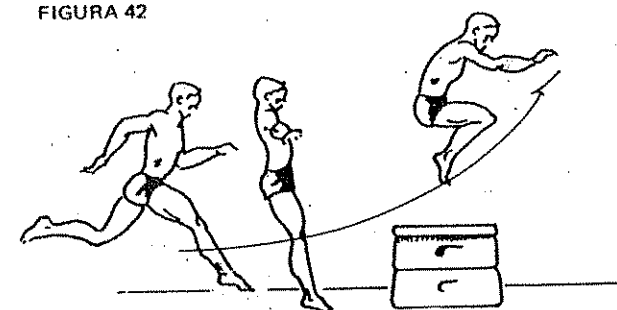


FIGURA 43

- Apoyando una pierna en el banco, saltar y elevándose lo más posible caer en cuclillas sin flexionar mucho (figura 44).
- Picando con una pierna y cayendo con

- la misma. Alternando una y otra pierna (figura 45).
- Igual al anterior, pero hacer bolita en el aire y caer con leve flexión de piernas (figura 46).

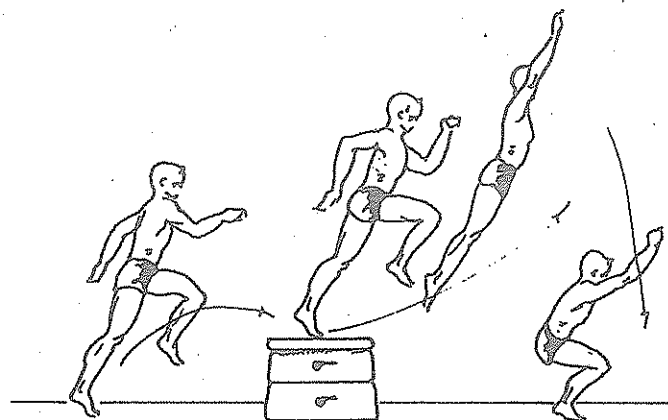


FIGURA 44

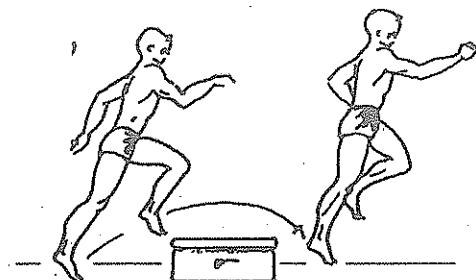


FIGURA 45

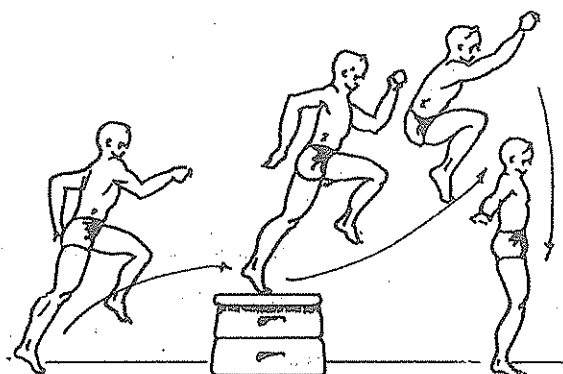


FIGURA 46

- Parado con el banco entre las piernas, saltar a pararse en el mismo y volver a la posición inicial. Los brazos acompañan el movimiento (figura 47).
- De costado al banco saltando a un lado y otro con rebotes intermedios. Ambos pies juntos (figura 48).
- Saltar a un lado y otro del banco, picando con la pierna de afuera (figura 49).
- Avanzar saltando a un lado y otro del banco, picando con los pies juntos (figura 50).

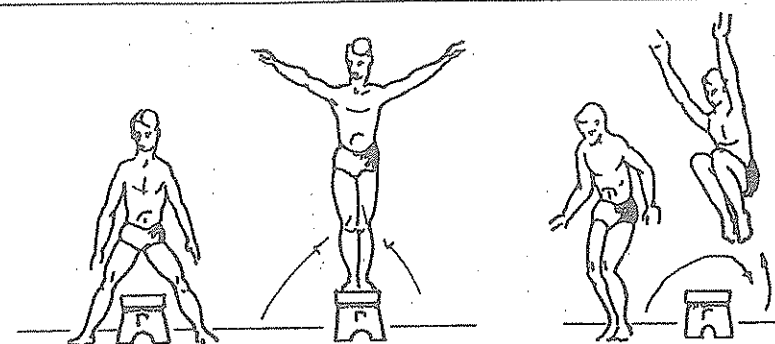


FIGURA 47

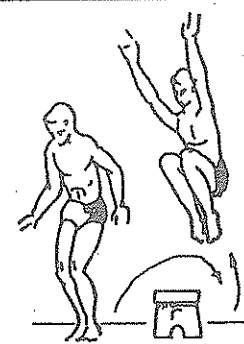


FIGURA 48

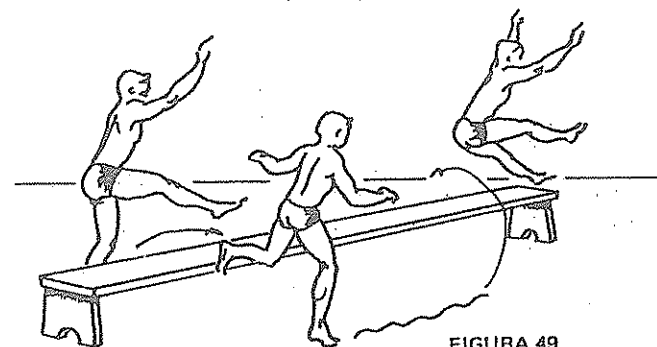


FIGURA 49

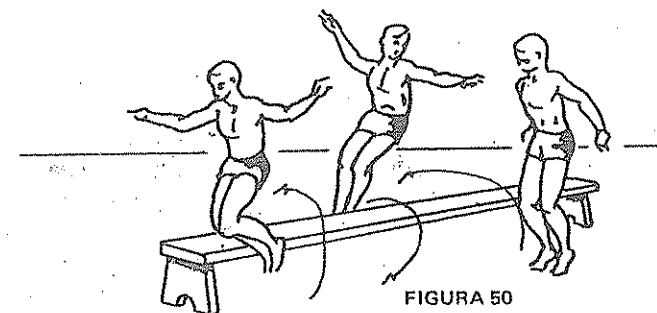


FIGURA 50

Con tres pasos de carrera, picar con una pierna y saltar a quedar en cuclillas en el espaldar lo más alto posible (fig. 51).

Variaciones:

a) Desde la posición de cuclillas: saltar extendiendo las piernas y caer nuevamente en cuclillas mirando el espaldar (figura 51-a).

b) Igual al anterior, pero al saltar del

espaldar realizar medio giro y quedar mirando hacia afuera (figura 51-b).

c) Igual al anterior, pero al caer en cuclillas después del medio giro, realizar nuevamente tres pasos de carrera y saltar cayendo nuevamente en cuclillas mirando hacia el espaldar (figura 51-c).

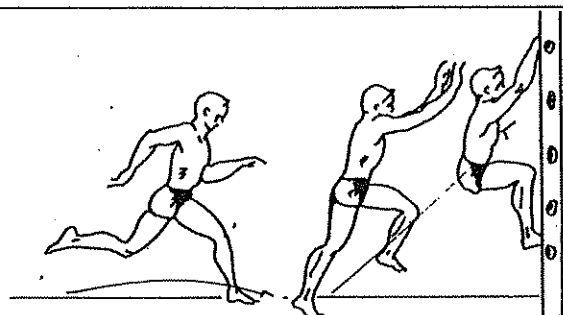


FIGURA 51

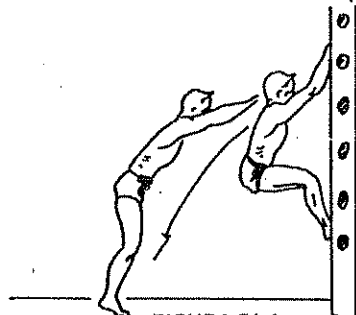


FIGURA 51-A

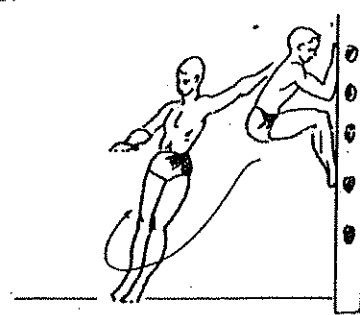


FIGURA 51-B

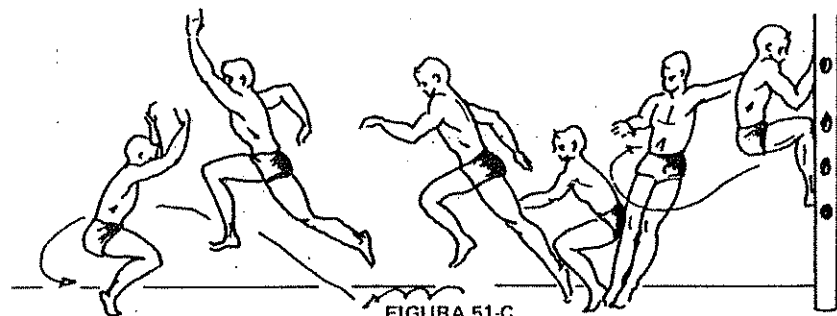


FIGURA 51-C

Parados frente al espaldar, manos tomadas a la altura de los hombros: saltar a llevar los pies cerca de las manos, quedando en cuclillas y saltar nuevamente a la posición inicial (figura 52).

Parados frente al espaldar, manos toma-

das a la altura de los hombros: rebotar lo más alto posible ayudándose con los brazos en el espaldar (figura 53).

Desde cuclillas en el espaldar: saltar a caer en cuclillas en el cuerpo de al lado (figura 54).

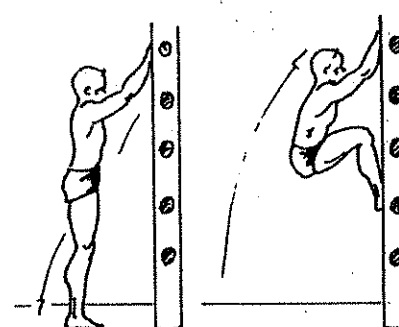


FIGURA 52

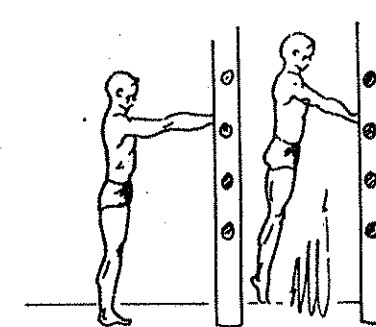


FIGURA 53

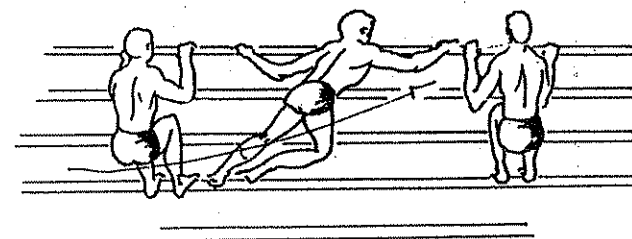


FIGURA 54

Salto abriendo las piernas en el aire y volver a caer con ellas juntas (figura 55).

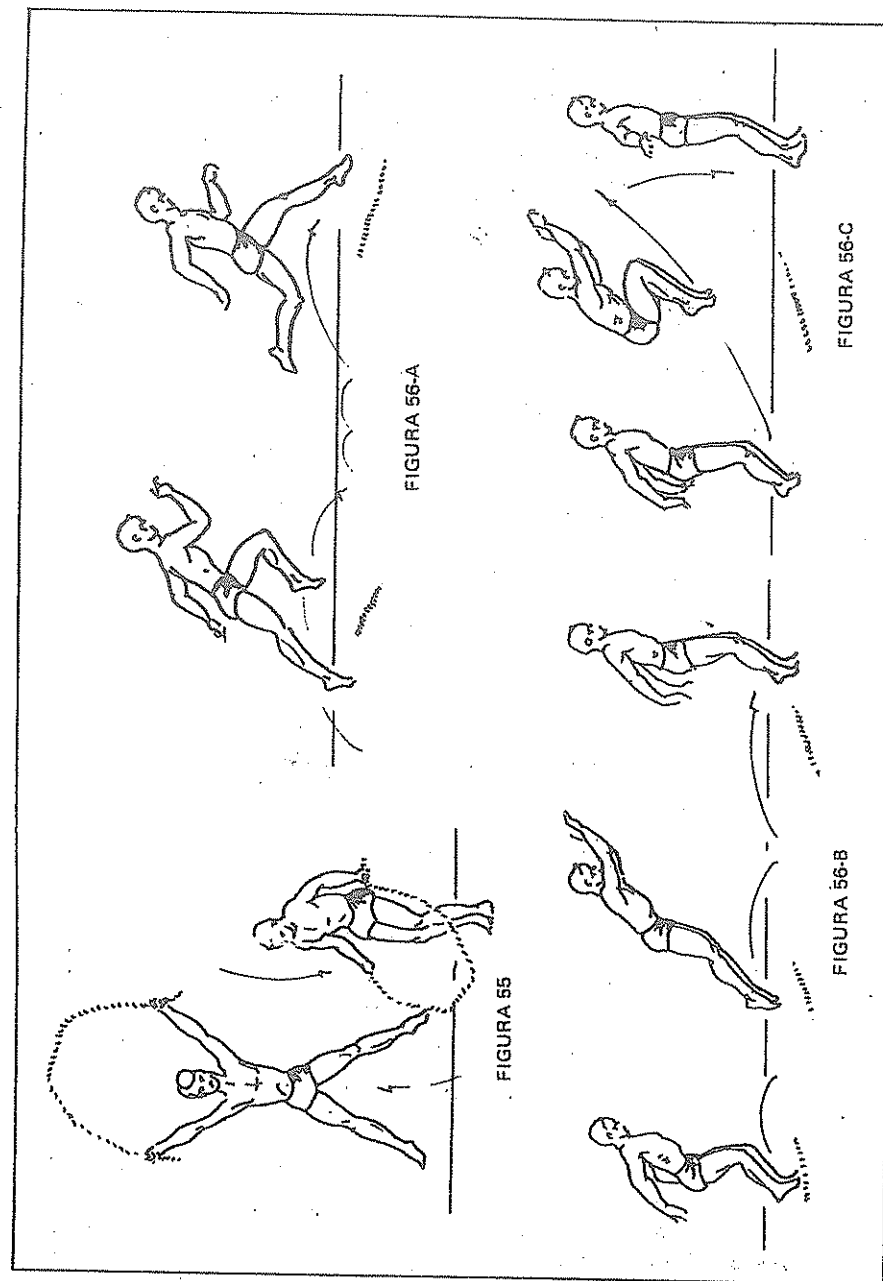
Sogas en el suelo, separadas a una distancia de 1.50 metros:

a) Correr y saltarlas picando con un pie, elevándose lo más posible en cada salto. Un solo salto entre soga

y soga (figura 56-a).

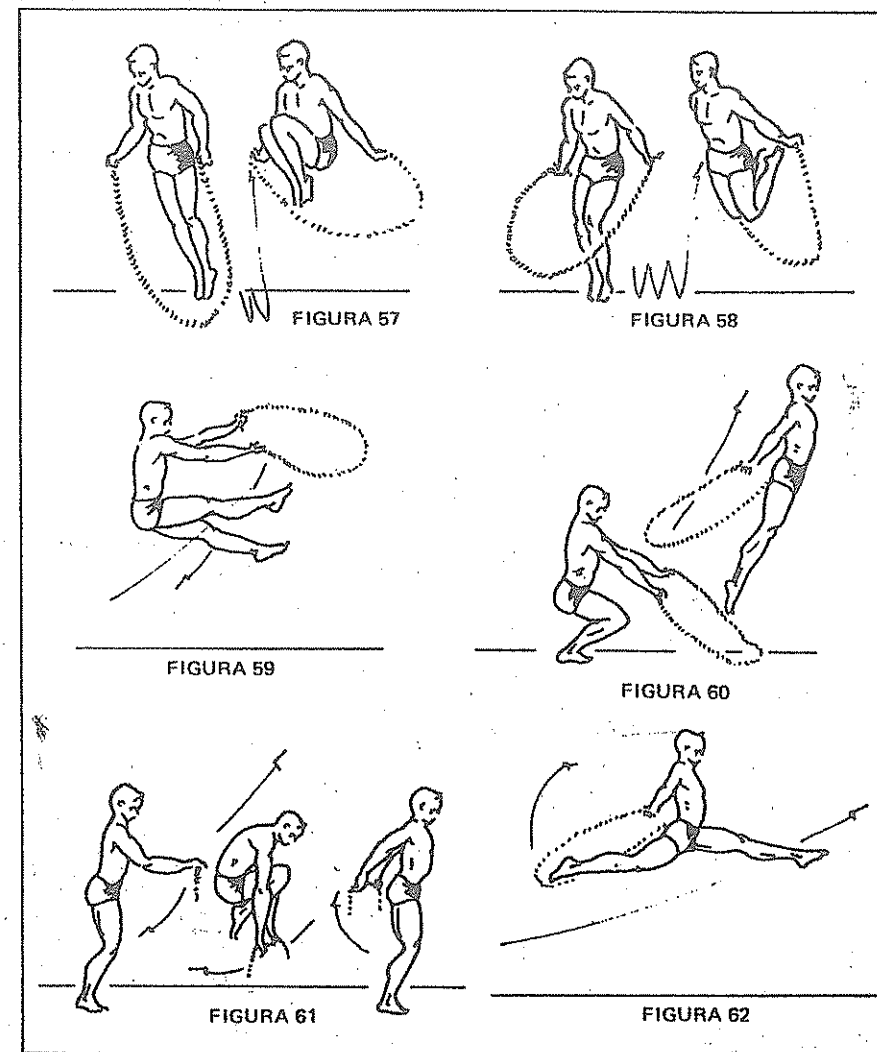
b) Recorrer toda la distancia rebotando con los pies juntos, al pasar por la soga elevarse lo más posible: tendiendo el cuerpo (figura 56-b).

c) Igual al anterior, pero al pasar por sobre la soga llevar las rodillas al pecho (figura 56-c).



- Dos saltos normales con pies juntos y al tercero elevarse llevando las rodillas al pecho, girando dos veces la sog (figura 57).
- Tres rebotes y al tercero llevar talones a glúteos (figura 58).
- Avanzando libremente: salto tijera adelante y atrás (figura 59).

- Desde cuclillas: salto de extensión girando la sog (figura 60).
- La sog doblada por la mitad, sostenida por delante del cuerpo: saltarla llevando rodillas al pecho (figura 61).
- Girando la sog: salto gacela (figura 62).



—Enfrentados, uno sostiene tomando por debajo de los codos: el ejecutante rebota sobre la punta de los pies tratando de elevarse lo más posible. No se flexionan mucho las rodillas, sino que actúa fundamentalmente el tobillo (figura 63).

—Semejante al ejercicio anterior, pero el ayudante se desplaza hacia atrás y el

ejecutante salta hacia adelante y arriba (figura 64).

—La misma forma de ayuda de los ejercicios anteriores, pero el salto se produce desde cuclillas, con toda la planta del pie apoyada y las rodillas hacia afuera; primero en el lugar y después avanzando (figura 65).

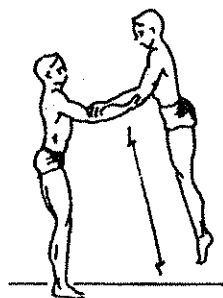


FIGURA 63

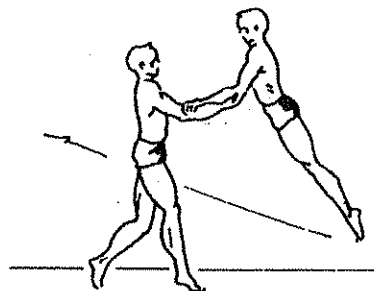


FIGURA 64

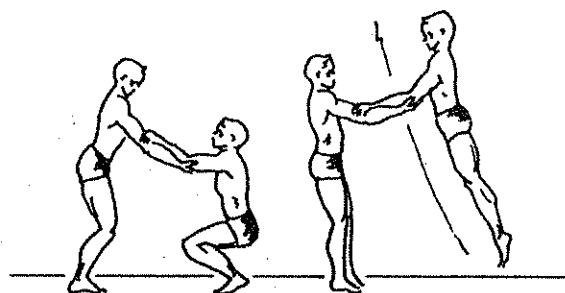


FIGURA 65

—“A” y “B” enfrentados. “A” rola hacia atrás, toca el suelo con los pies y vuelve hacia adelante llevando los talones bien cerca de la cadera para poder llegar a cuclillas. “B” lo ayuda tomándolo de las manos. Desde cuclillas “A” salta siempre apoyándose en las manos de su compañero (figura 66).

—“A” en posición de banco. “B” lo salta picando con las dos piernas y llevando las rodillas al pecho y luego pasa por debajo del puente que “A” forma elevando la cadera (figura 67).

—“A” salta al rango a “B” y cae en cuclillas del otro lado. De esa posición rechaza con sus piernas extendiendo el

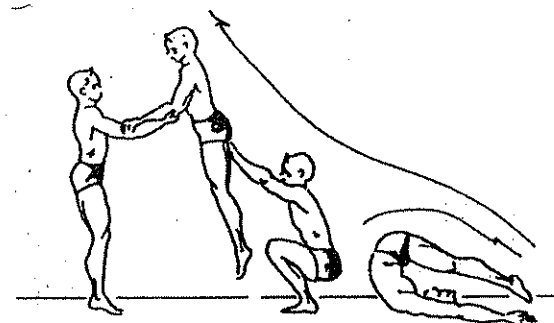


FIGURA 66

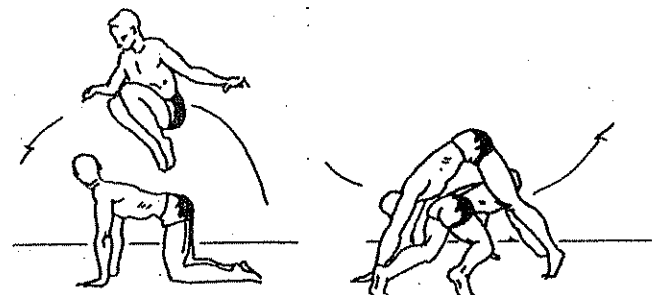


FIGURA 67

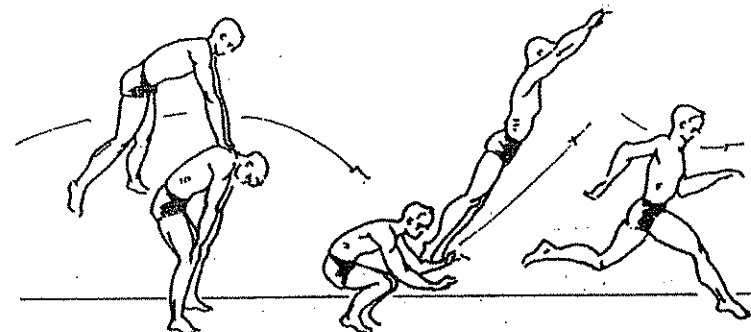


FIGURA 68

cuerpo en el aire y continúa la carrera para colocarse a su vez en posición de ser saltado por “B” (figura 68).

—“A” salta separando sus piernas a “B”, que agachado pasa por entre ellas (figura

69).

—“A” hace estribo. “B” se apoya y es lanzado hacia arriba. Debe tratar de extender el cuerpo en el aire (figura 70).

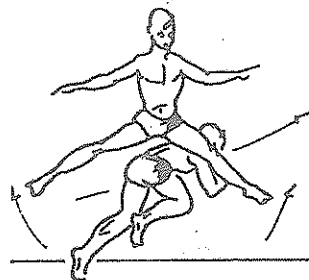


FIGURA 69

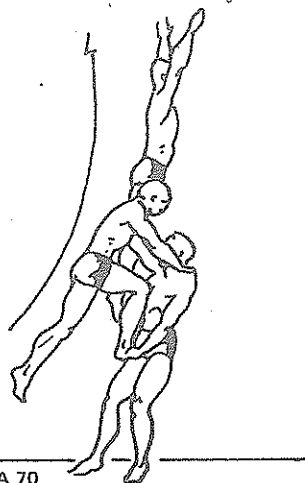


FIGURA 70

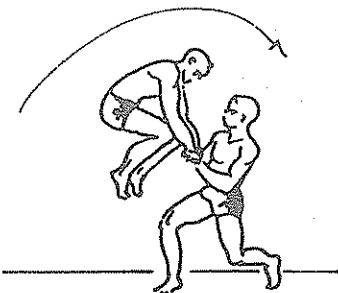


FIGURA 71

- “A” salta por encima de la pierna adelantada de “B” que le da apoyo con sus manos (figura 71).
- “A” decúbito dorsal. “B” lo levanta de las manos y sin soltarse, en el aire, “A” separa sus piernas o lleva las rodillas al pecho (figura 72).
- “Patada a la Luna”, cayendo con una pierna primero y la otra después. En realidad, se hace una tijera con las piernas desde el apoyo (figura 73).

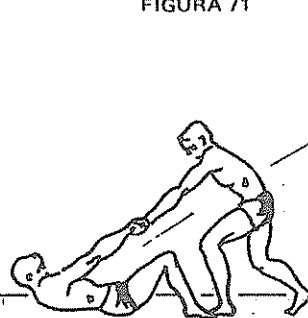


FIGURA 72



FIGURA 73

- Dejar una mano apoyada y girar en torno a ella. Se mira siempre hacia el frente por lo que al llegar las piernas adelante y atrás se debe cambiar la misma (figura 74).
- Conejo y, desplazando el peso del cuerpo sobre un brazo, girar 45-90 grados (figura 75).

- Desde la posición llamada “cobra”: traer la punta de los pies hacia adelante, elevando la cadera y meter la cabeza lo más posible entre los brazos (figura 76).
- Rolar hacia atrás, sobre la espalda, llegar a cuclillas sin apoyar las manos a los costados y “conejo” (figura 77).

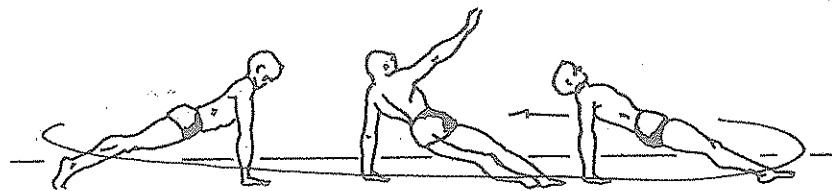


FIGURA 74

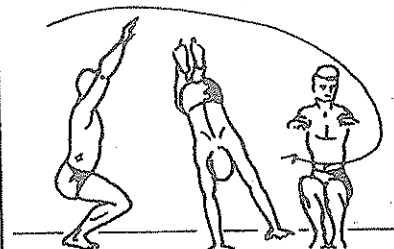


FIGURA 75



FIGURA 76

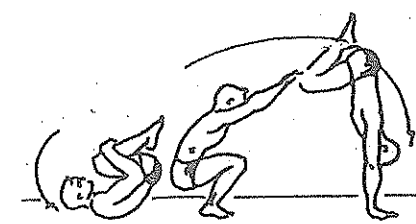


FIGURA 77

- Desde cuclillas; deslizar las manos en apoyos sucesivos hasta llegar a decúbito ventral (figura 78).
- Sin llegar del todo a la vertical, dar varios pasos con las manos (figura 79).
- Levantar alternadamente una y otra mano, tanto como sea posible (figura

- 80).
- Sin llegar del todo a la vertical; mover las piernas en el aire tantas veces como sea posible. Como todavía no se ha enseñado a pivotar sobre un brazo, es necesario insistir en la consigna "sin llegar muy arriba" (figura 81).

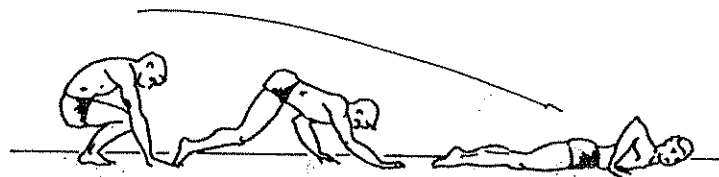


FIGURA 78

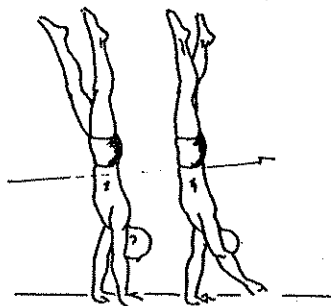


FIGURA 79

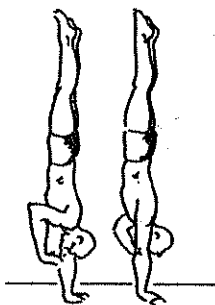


FIGURA 80

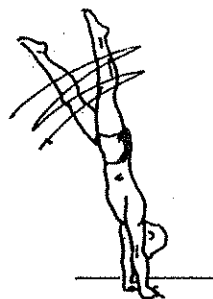


FIGURA 81

- Apoyo dorsal con piernas flexionadas: salir del suelo rechazándose con brazos y piernas (figura 82).
- Desde parados con piernas separadas: flexionar los brazos y llegar con la nariz delante del punto de apoyo de las manos (figura 83).
- Desde posición de pie caer al frente (figura 84):

- a) Con piernas separadas.
- b) Con piernas juntas.

- Parados: dejarse caer hacia atrás hasta apoyar una mano en el suelo (figura 85).
- Salto de "pantera" (figura 86).
- Desde arrodillados: caer al frente flexionando los brazos y extendiéndolos volver a la posición inicial (figura 87).



FIGURA 82

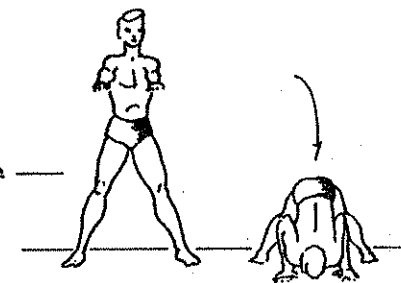


FIGURA 83

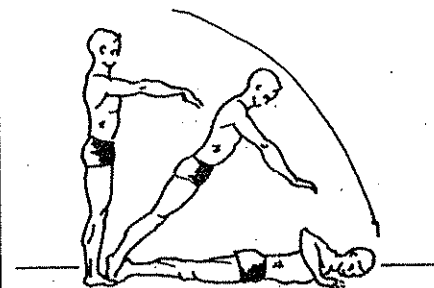


FIGURA 84

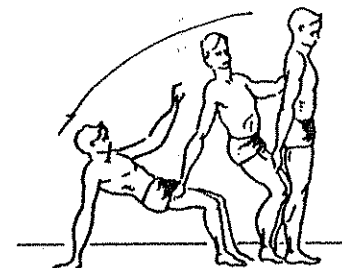


FIGURA 85

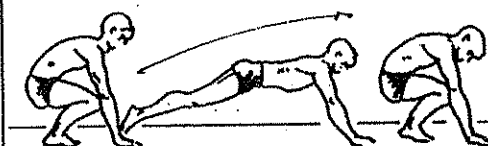


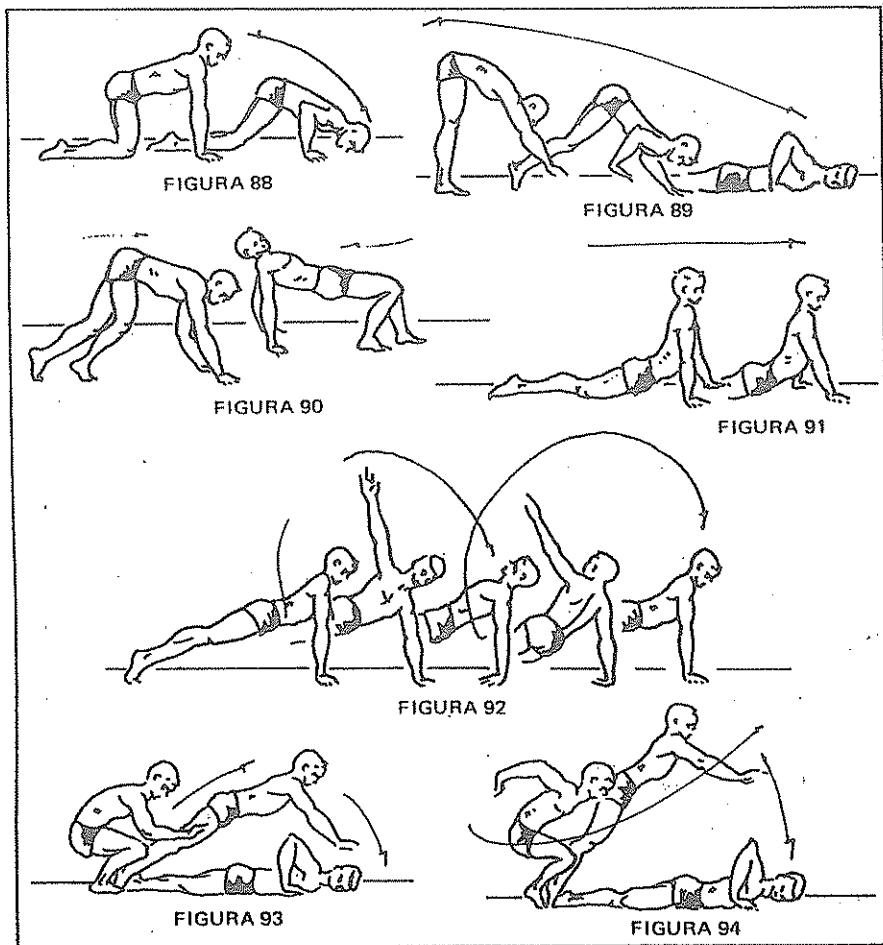
FIGURA 86



FIGURA 87

- Desde la posición de banco: adelantar los hombros hasta apoyar la nariz en el suelo (figura 88).
- Desde parado: con el tronco flexionado al frente, caminar hacia adelante con las manos y volver a la posición inicial (figura 89).
- Todas las formas de cuadrupedia, ya sea frontales o dorsales (figura 90).
- Marcha de la foca: desde el apoyo facial libre, con los empeines apoyados, caminar con las manos arrastrando los

- pies. Se debe adelantar uno y otro hombro alternativamente (figura 91).
- Desde el apoyo facial libre: pasar al apoyo dorsal libre y nuevamente al apoyo facial con y sin rebotes de cadera (figura 92).
- Desde cuclillas: extender las piernas y caer en el apoyo facial con brazos flexionados (figura 93).
- Igual al anterior, pero pasando casi por la posición de pie y luego cayendo (figura 94).



- Conejo: impulsando con las dos piernas juntas y cayendo de la misma forma y, además, impulsando con una y cayendo con la otra (figura 95).
- Del apoyo facial libre: caminar con los pies hacia adelante, pasarlos por entre las manos y llegar al apoyo dorsal libre (figura 96).

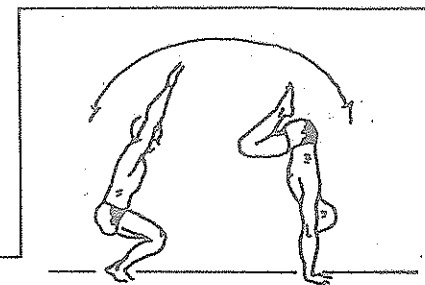
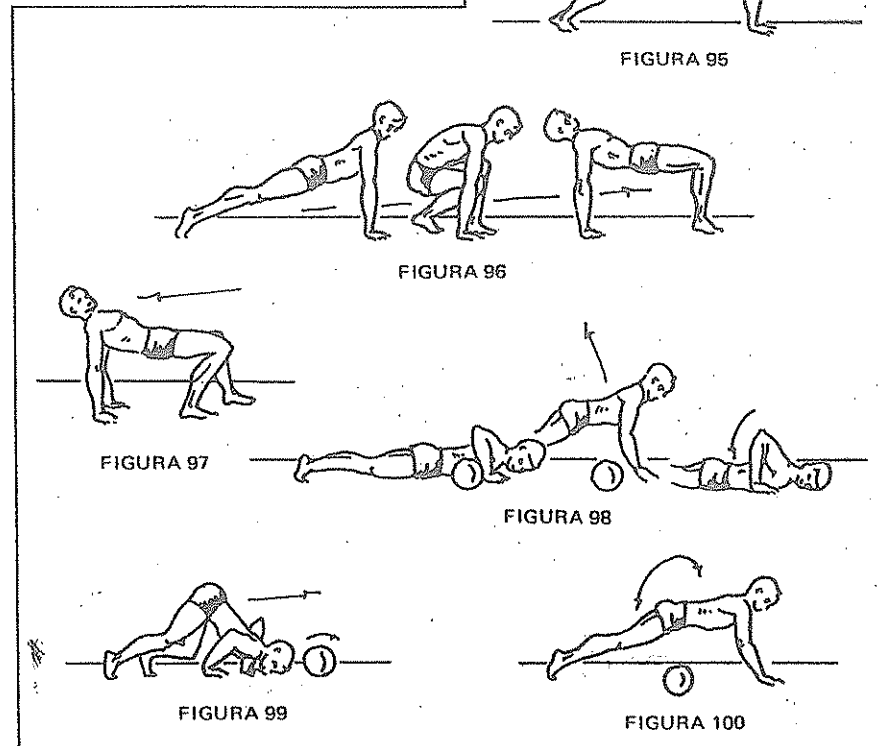


FIGURA 95



- Igual al anterior, pero dejando las piernas extendidas durante toda la parte del recorrido que sea posible.
- "Cangrejo" (figura 97).
- Decúbito ventral: pelota al costado a la altura del pecho, realizando una extensión rápida de brazos, "saltar" por sobre la misma y caer del otro lado (figura 98).

- En posición de cuadrupedia: hacer rodar la pelota impulsándola con la cabeza (figura 99).
- En apoyo facial libre, la pelota al costado a la altura de la cintura. Rebotando con la cadera, pasar a un lado y otro de la pelota (figura 100).

- Desde el apoyo facial libre: lanzarla hacia arriba con una mano y tomarla con la otra (figura 101).
- Cuclillas, pelota entre los talones: subiéndola la cadera y las piernas ("conejo") lanzar la pelota por encima de la cabeza y correr a buscarla (figura 102).
- Rebotando sobre los pies, hacerla picar con ambas manos. Al tercer rebote, acostarse en decúbito ventral y pararse rápidamente para volver a tomarla (figura 103).

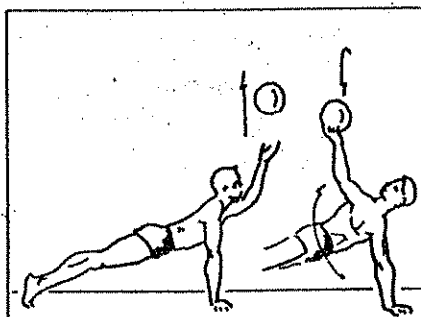


FIGURA 101

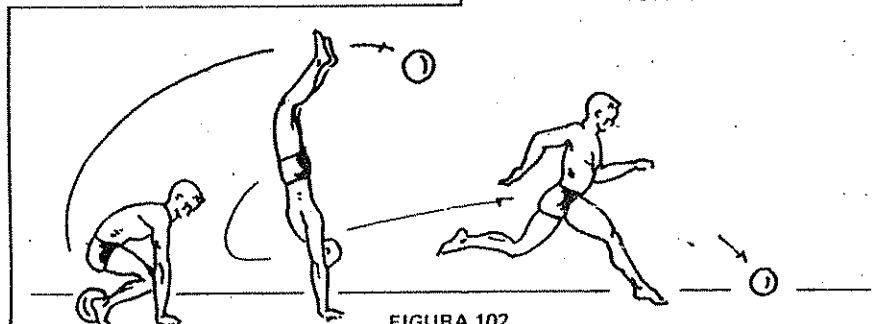


FIGURA 102

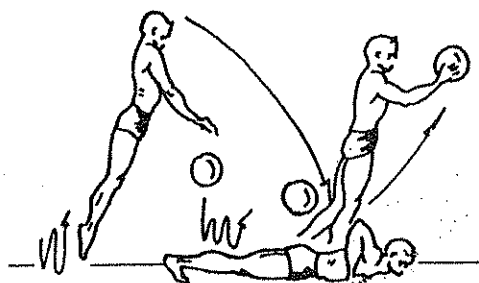


FIGURA 103

- Desde el apoyo dorsal, con piernas flexionadas: hacer rodar la pelota por debajo del cuerpo y girar hasta el apoyo facial. Desde esa posición hacerla rodar en sentido contrario y recibirla nuevamente en el apoyo dorsal. El cuerpo se apoya alternadamente sobre uno y otro brazos (figura 104).

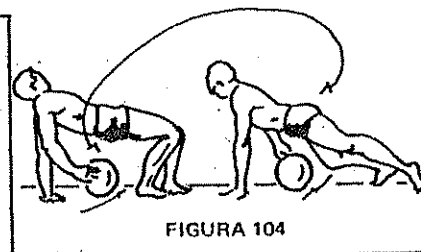


FIGURA 104

- Con los pies sobre el banco, manos sobre el piso, desplazarse hacia un lado y otro (figura 105).
- Con los pies sobre el banco, manos sobre el piso: desplazarse a lo largo de todo el banco, girando sobre sí mismo, pasando alternativamente del apoyo facial al dorsal (figura 106).
- Cuadrupedia sobre el banco sueco (figura 107), con las siguientes variantes:
 - a) Manos sobre el banco, los pies en el suelo (figura 107-a).
 - b) Manos y pies sobre el banco (figura 107-b).

- c) Manos en el suelo, pies sobre el banco.
- d) Saltos de conejo a un lado y otro del mismo.
- e) Saltos de "conejo", avanzando con los pies y manos sobre el banco (figura 107-c).
- f) Pasando por arriba de un compañero.

- Cuclillas, manos apoyadas sobre el banco: saltar elevando la cadera ("conejo") con piernas extendidas (figura 108).

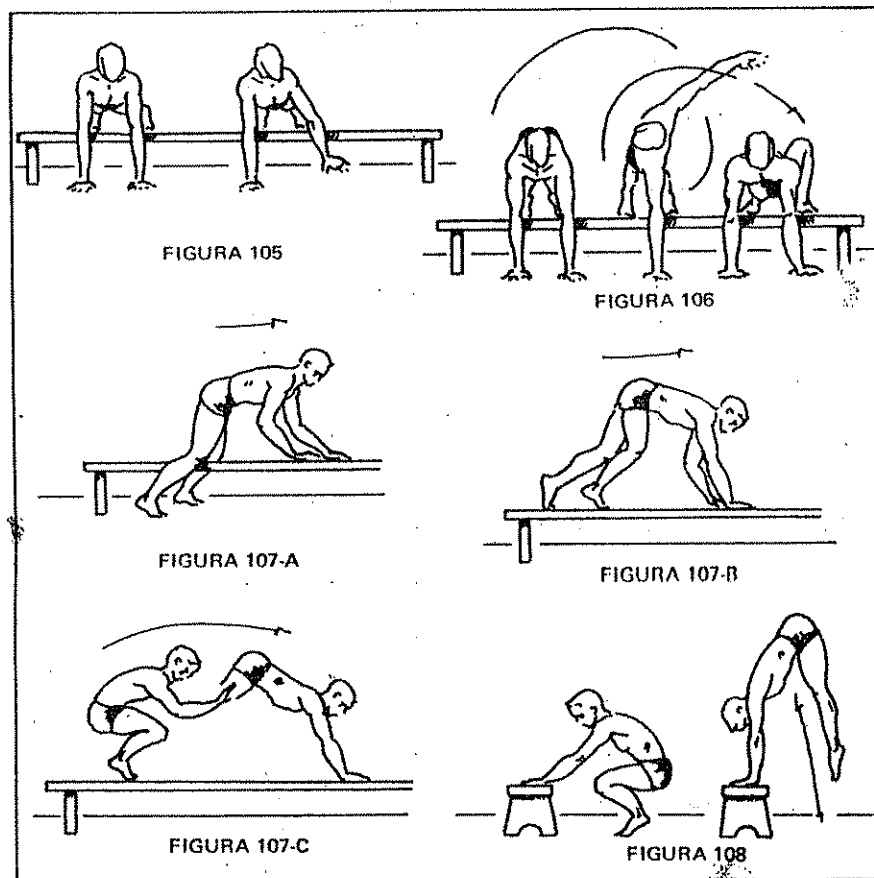


FIGURA 105

FIGURA 106

FIGURA 107-A

FIGURA 107-B

FIGURA 107-C

FIGURA 108

—Rango por encima de un compañero colocado al final del banco; también, sin apoyar las manos sobre el mismo (figura 109).

—Pasar por encima del banco sueco, impulsando con una y otra piernas (figura 110).

—“Conejo” por encima del banco sueco, colocado longitudinalmente: las manos y los pies se apoyan sobre el banco (figura 111).

—“Conejo” por encima del banco sueco colocado transversalmente: las manos y los pies se colocan de uno y otro lados del banco (figura 112).

—En el apoyo facial libre, empujando con un hombro llevar hacia atrás al compañero. El cuerpo debe permanecer extendido (figura 113).

—En el apoyo facial con sólo un brazo apoyado, tomando de la mano libre al compañero: tratar de traccionarlo en la propia dirección (figura 114).

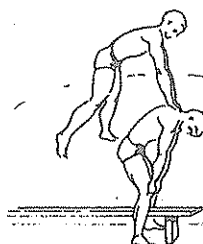


FIGURA 109

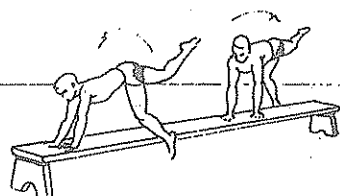


FIGURA 110

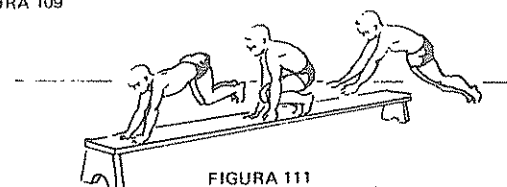


FIGURA 111

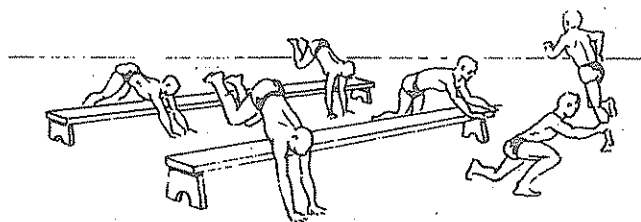


FIGURA 112



FIGURA 113

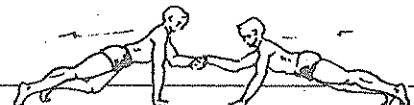


FIGURA 114

—Dobles flexiones y extensiones de brazos: se cambia los puestos sin soltarse (figura 115).

—“A” a horcajadas de “B”, frente a frente: “A” se deja caer hacia atrás, apoya las manos en el suelo y gatea por debajo de las piernas de su compañero (figura 116).

—Pasar en cuadrupedia por debajo del puente formado por el compañero: las piernas pasan primero (figura 117).

—“Conejo” por encima de un compañero acostado boca abajo (figura 118).

—Serpenteando por entre las piernas de compañeros ubicados sobre los bancos, en cuadrupedia (figura 119).

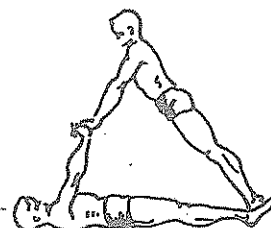


FIGURA 115

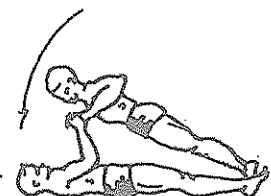


FIGURA 116

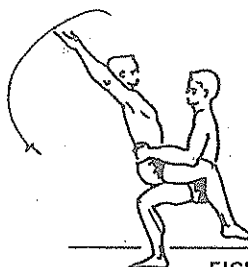


FIGURA 117



FIGURA 118

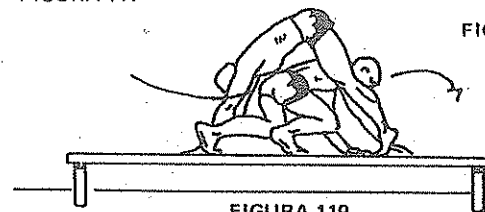


FIGURA 119

- Uno en cuadrupedia mantiene las piernas y los brazos extendidos, la cadera levantada: su compañero lo empuja hacia adelante tratando de desplazarlo (figura 120).
- Carretilla facial: uno camina con las manos sobre el banco y su compañero lo transporta caminando a horcajadas sobre el mismo (figura 121).
- En parejas, pasar el banco en carretilla (figura 122).

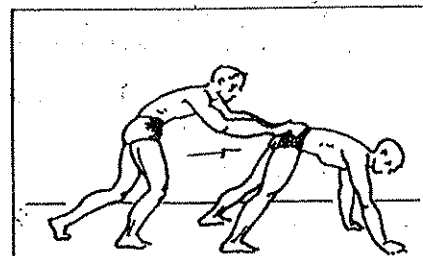


FIGURA 120

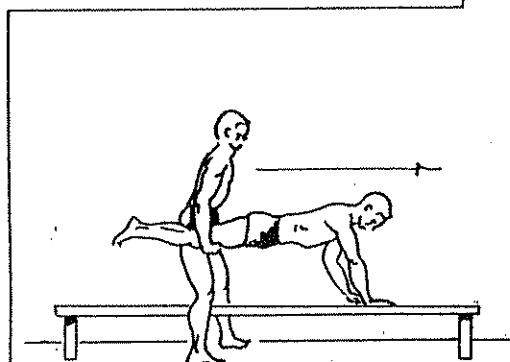


FIGURA 121

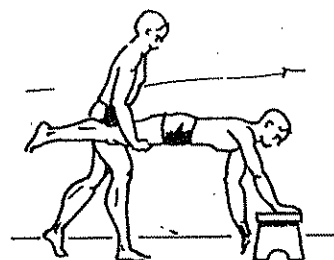


FIGURA 122

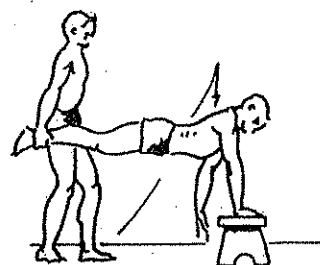
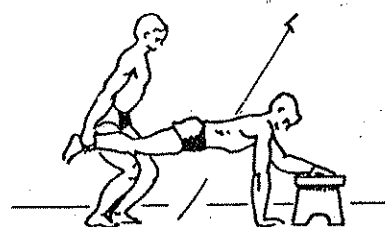


FIGURA 123

- En parejas: el ayudante toma de los pies a su compañero que se encuentra en apoyo facial en el suelo, apoyarse alternadamente en uno y otro brazos, subiendo y bajando del banco (figura

123). Los alumnos organizados en tríos, con un bastón por cada trío. En forma de posta se compite de acuerdo a las siguientes variantes:

- El compañero es transportado suspendido del bastón y caminando con sus pies por delante (figura 124).
- Tomando de los hombros de los otros dos, con una pierna "enganchada" en el bastón y rebotando en el suelo con la pierna libre.
- Con las dos piernas "enganchadas", las manos en el piso y caminando hacia adelante en el apoyo dorsal.
- En suspensión, sin tocar con los pies el suelo y manteniéndose a expensas de la fuerza de los brazos.
- Equilibrio sobre el bastón que sostienen los compañeros (figura 125).
- Saltar de diversas formas por encima del bastón (figura 126).
- Salida en abanico con dos compañeros que ayudan con el bastón.
- Desde el apoyo vuelta adelante. Los pies deben bajar lentamente.

- Equilibrio en paloma sobre el bastón vuelta adelante, sentarse en el suelo salida en abanico.
- Salida en abanico y vertical.

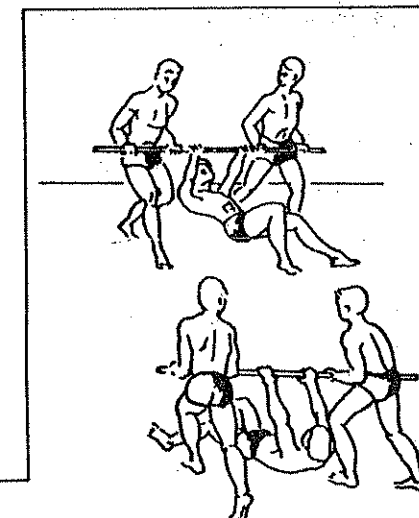


FIGURA 124

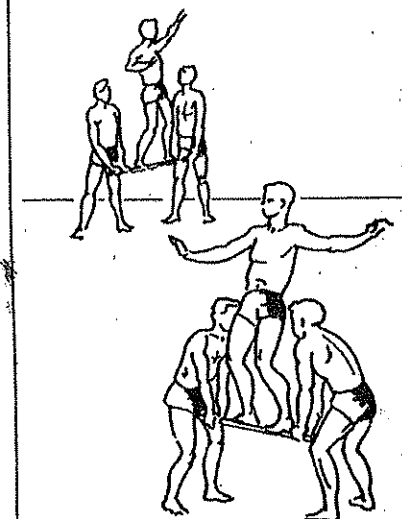


FIGURA 125

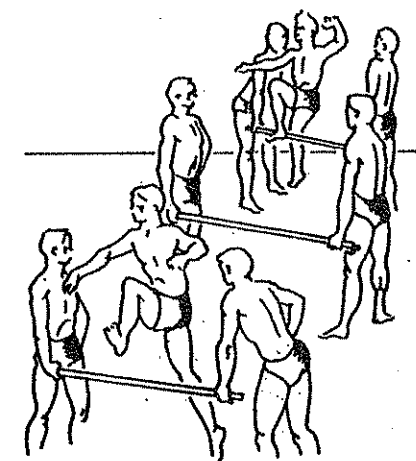


FIGURA 126

3 Ejercicios de mayor dificultad sobre la base de las destrezas aprendidas

Las destrezas sobre colchoneta y cajón atraen a la mayoría de los chicos. Casi ninguno de ellos conoce de la gimnasia deportiva y sus técnicas. Sin embargo, les atrae hacer "pruebas". Porque eso es lo que son para ellos las destrezas gimnásticas: pruebas. Lo que rescatamos de esas "pruebas" que a todo chico le gusta aprender es que divierten, que entusiasman. Por eso, sobre la base de las destrezas aprendidas —a las que se llegó a través de la etapa previa de las experiencias de movimiento ampliadas al máximo— presentamos una amplia gama de sugerencias.

Tienen un objetivo concreto: que los chicos gusten de su lección de educación física, porque ya sea a través de la gimnasia, o los deportes, se divierten. Y en tanto que este libro plantea la metodología de las destrezas sobre colchoneta y cajón recomendamos: las posibilidades sobre estos aparatos no se agotan con un rol hacia adelante y atrás. Existen innumerables variantes que pueden ser utilizadas y no son circo.

Pueden serlo de acuerdo a la forma que sean utilizadas por los profesores. Pero bien manejadas son un medio —tan

valioso como cualquier otro— para educar a través del movimiento.

Todas estas consideraciones las incluimos porque puede llamar la atención que propongamos pirámides, por ejemplo. ¿Qué es eso sino circo? Y bien, no lo es (aunque no logramos que nos parezca mal que se juegue al circo en la clase de educación física, porque muchas de éstas se mueren de aburrimiento). Por la obsolescencia y la seriedad. Por el convencionalismo y el rigor de que la visten los profesores. En medio de eso, un poco de juego al "como si" no vendría nada mal.

Planteemos una clase, en la que los alumnos están divididos en tríos. El profesor le muestra dibujos como los que incluimos y cada trío debe llegar a "construir" esas pirámides elementales antes que los otros (figura 127-A-B-C-D). La situación, en realidad, no es frecuente. Pero... ¿qué piensa el lector? ¿Es pedagógicamente defendible? Veamos qué implica:

1. El profesor ha tenido que preparar su clase y traer el material didáctico adecuado.
2. Ha tenido que seleccionar experiencias de aprendizaje coherentes con el grado

de destrezas de sus alumnos. De lo contrario, el riesgo de accidentes podría ser grande.

3. La propuesta significa una exigencia perceptivo-motora con todas sus implicancias.

4. Con la competencia como carburante

el motor de la diversión funciona eficazmente.

5. Como el número de alumnos es incierto, seguramente debe participar él activamente. De lo contrario, no logrará componer tríos. Y ganarle al trío del profesor puede ser todavía más atractivo.

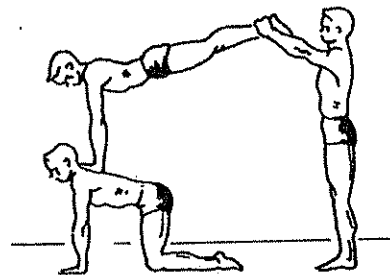


FIGURA 127-A

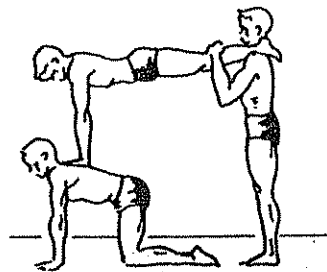


FIGURA 127-B

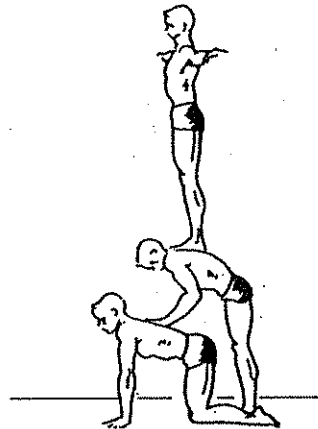


FIGURA 127-D

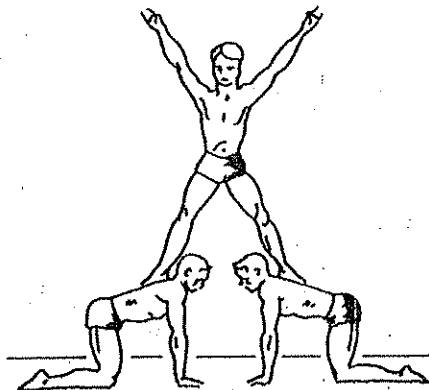


FIGURA 127-C

—Desde sentado o acostado, el ejecutante con la ayuda del otro trata de llegar al apoyo, como indica la figura, a brazos estirados; luego saltarlo a piernas abiertas. El que da apoyo se agacha (figura 128).

—Vertical en parejas (figura 129).

—Balanza (figura 130).

—Equilibrio sobre los brazos (figura 131).

—Equilibrio sobre los muslos (figura 132).

—“Calesita” (figura 133).

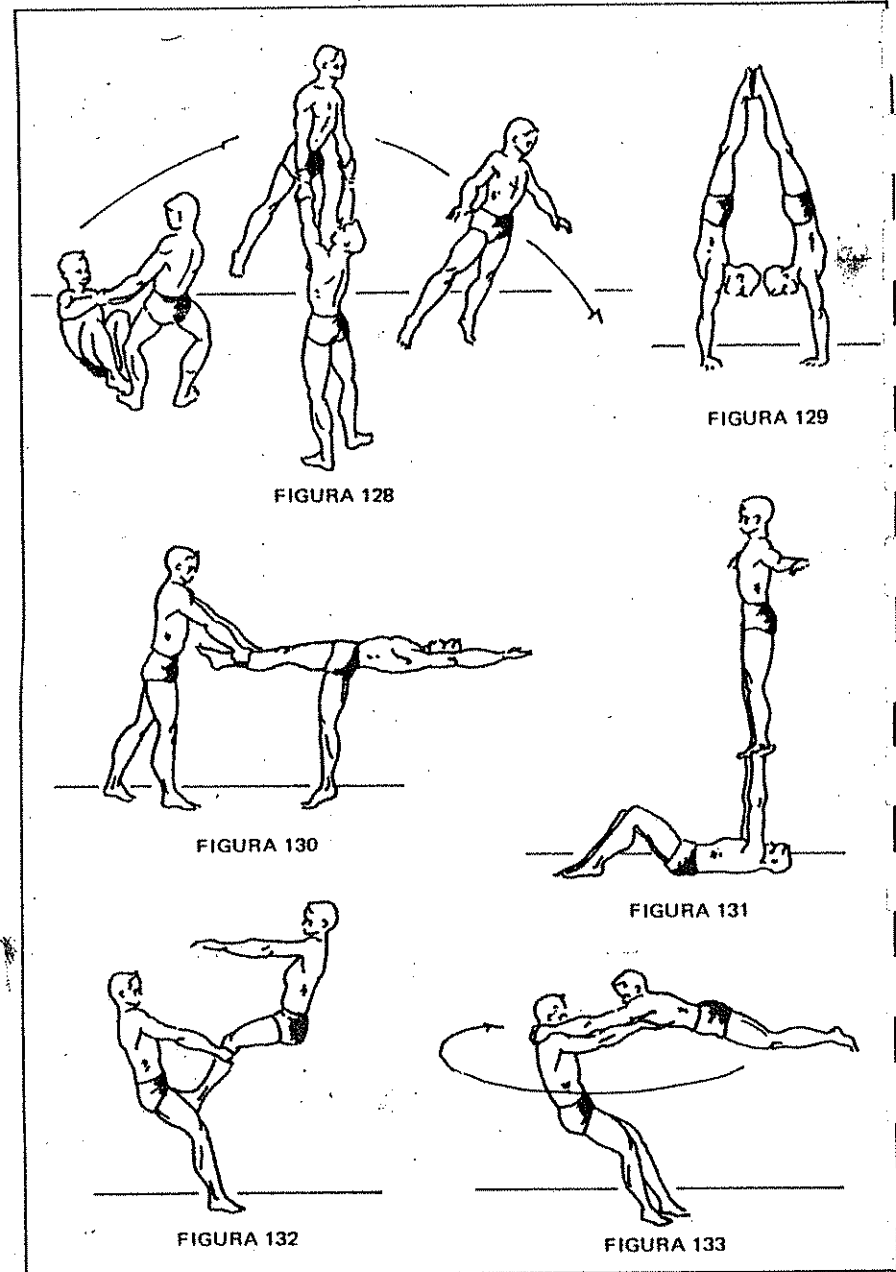


FIGURA 129

FIGURA 128

FIGURA 130

FIGURA 131

FIGURA 132

FIGURA 133

- "Cangrejo" (figura 134).
- "Araña" (figura 135).
- "Carretilla" (figura 136).
- "Carretilla" elevando el tronco y avanzando (figura 137).
- Salto en pareja (figura 138).
- En sentido contrario, uno pasa saltando y abriendo las piernas en el aire y el otro rola al frente (figura 139).

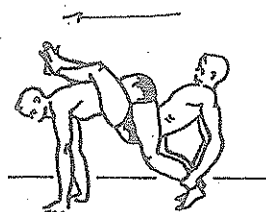


FIGURA 135

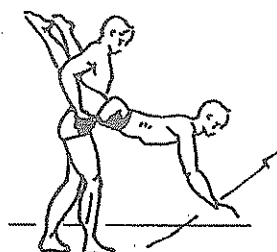


FIGURA 137

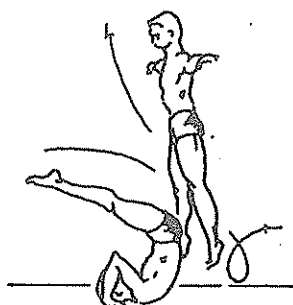


FIGURA 139

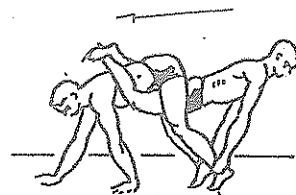


FIGURA 134

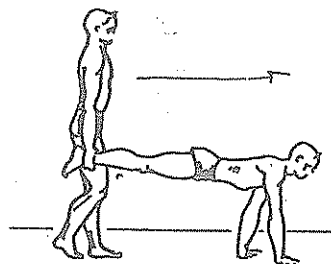


FIGURA 136

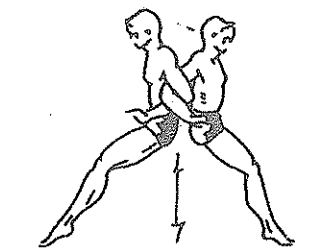


FIGURA 138

- Uno a piernas abiertas, sentado, hace de "catapulta" y lanza al otro que hace rol con zambullida. El ejecutante apoya los talones suavemente sobre las manos del ayudante. La mayor parte del peso del cuerpo recae sobre la punta de los pies (figura 140).
- Uno acucillado, el otro lo salta, primero inmóvil, después avanzando (figura 141).
- "Balanza" (figura 142).
- Girar en torno a la cadera del compañero (figura 143).

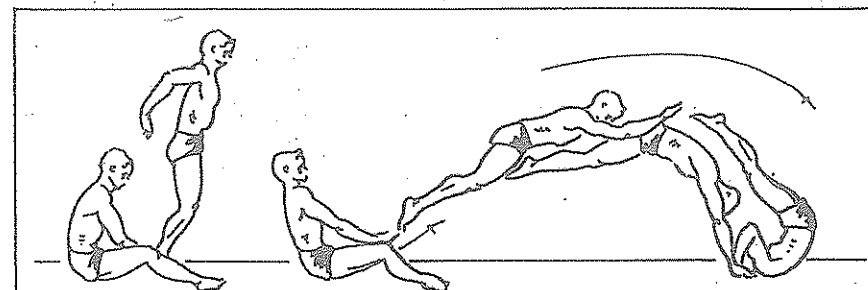


FIGURA 140

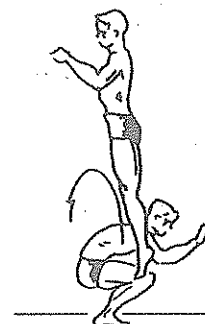


FIGURA 141

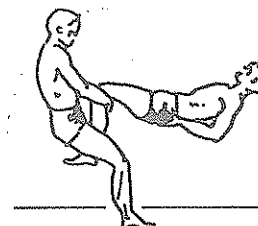


FIGURA 142



FIGURA 143

- Rol con medio giro, uno impulsa las piernas (figura 144).
- Tomar al compañero como para la marcha "en carretilla" y girarlo en esa posición, alternando la dirección del giro (figura 145).
- Rol doble sin soltar la toma (figura 146).

- Apoyándose sobre las manos de su compañero sentado, el que está de pie salta por encima de su cabeza y cae entre las piernas separadas de éste. Sin soltar la toma hace un rol adelante y termina a su vez con las piernas separadas para que su compañero repita (figura 147).

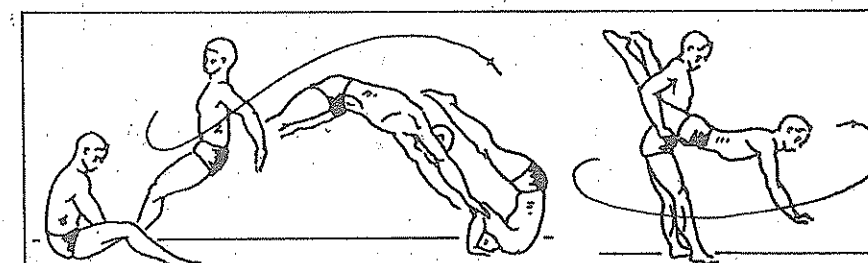


FIGURA 144

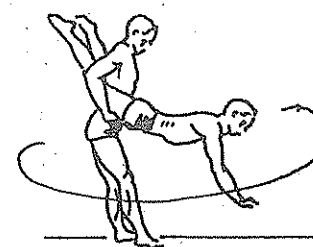


FIGURA 145

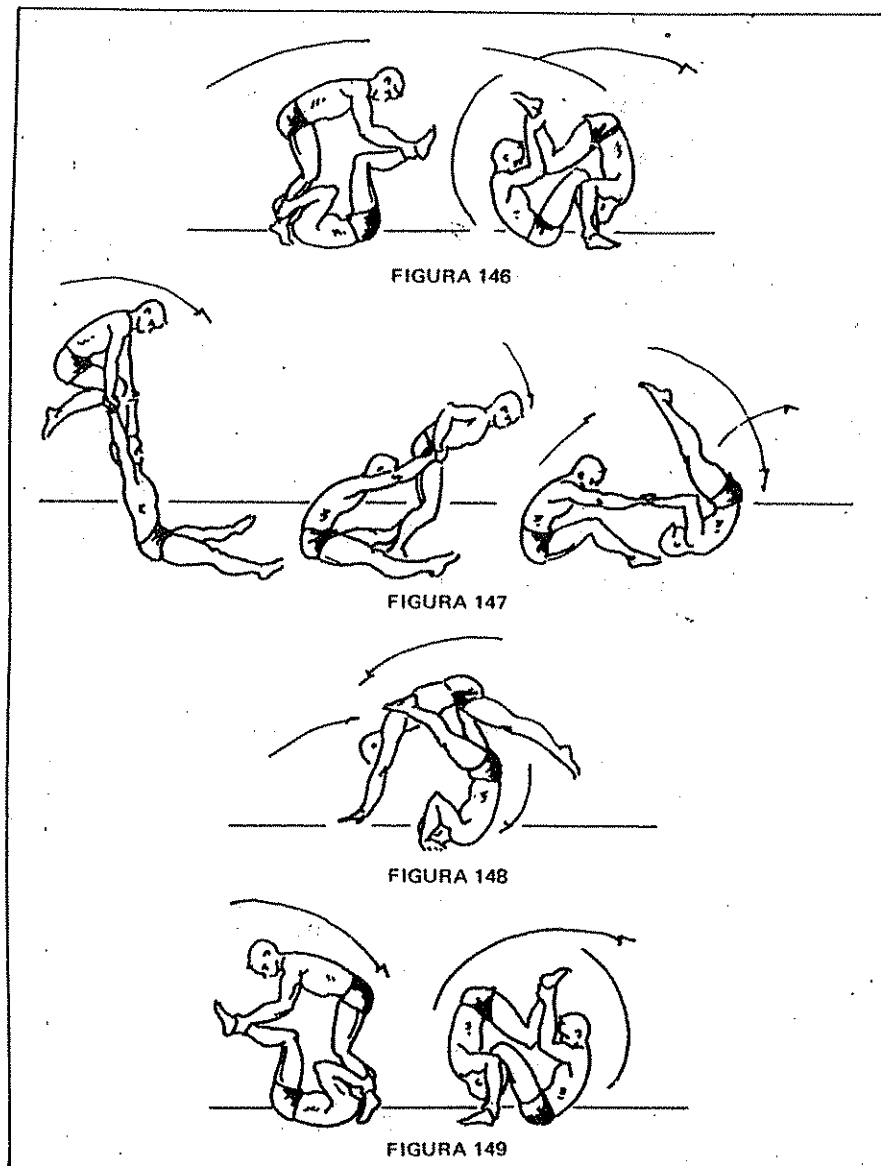


FIGURA 146

FIGURA 147

FIGURA 148

FIGURA 149

—Rol a piernas abiertas, con el compañero que salta por dentro de ellas (figura 148).

—Rol atrás, tomados ambos de los tobillos y en la misma forma que el rol adelante (figura 149).

—Medio mortal como indica la figura, pasándose sobre la espalda (figura 150).
—Rango por encima de dos compañeros

que se colocan como muestra el dibujo (figura 151).
—Otra forma para saltos en tríos (figura 152).

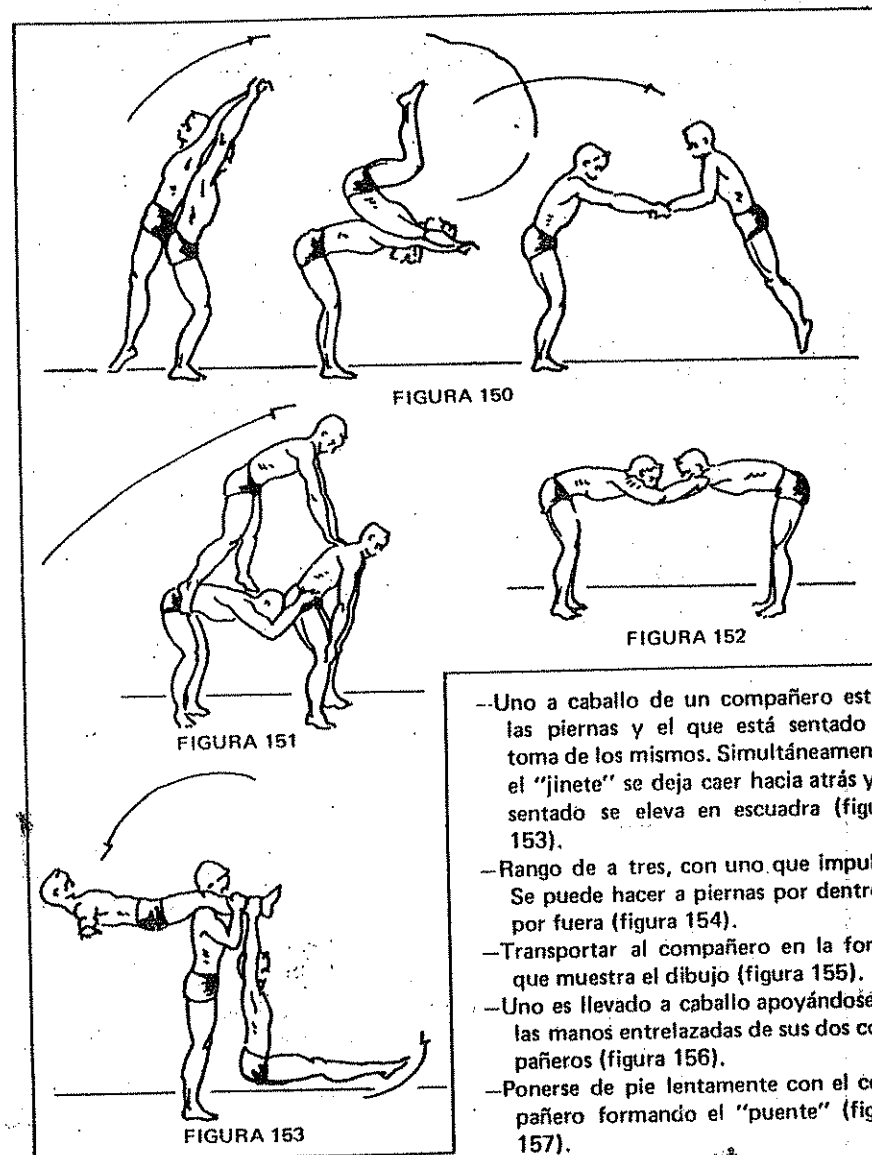


FIGURA 150

FIGURA 151

FIGURA 152

FIGURA 153

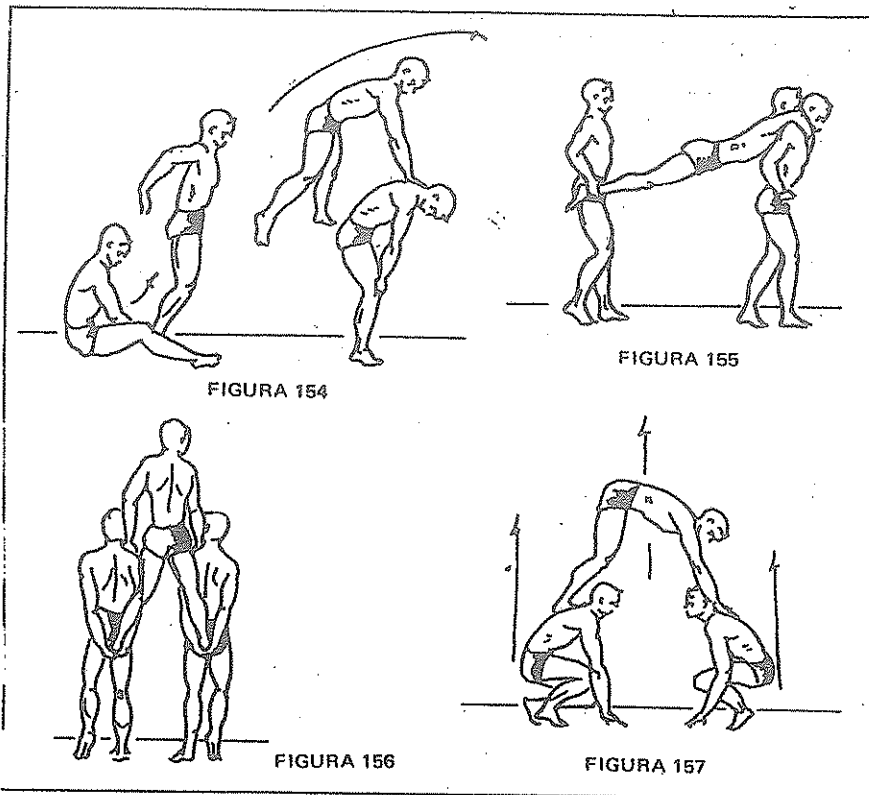
—Uno a caballo de un compañero estira las piernas y el que está sentado se toma de los mismos. Simultáneamente el "jinete" se deja caer hacia atrás y el sentado se eleva en escuadra (figura 153).

—Rango de a tres, con uno que impulsa. Se puede hacer a piernas por dentro, por fuera (figura 154).

—Transportar al compañero en la forma que muestra el dibujo (figura 155).

—Uno es llevado a caballo apoyándose en las manos entrelazadas de sus dos compañeros (figura 156).

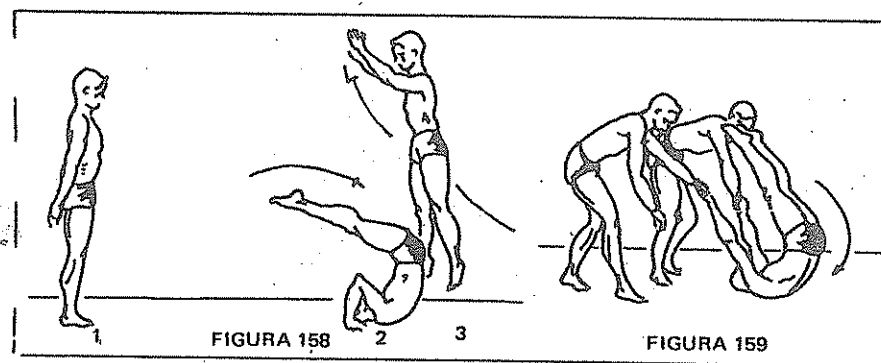
—Ponerse de pie lentamente con el compañero formando el "puente" (figura 157).



—Espera - rola - salta a piernas abiertas por encima. El orden es rolar y saltar a piernas abiertas y extendidas (figura

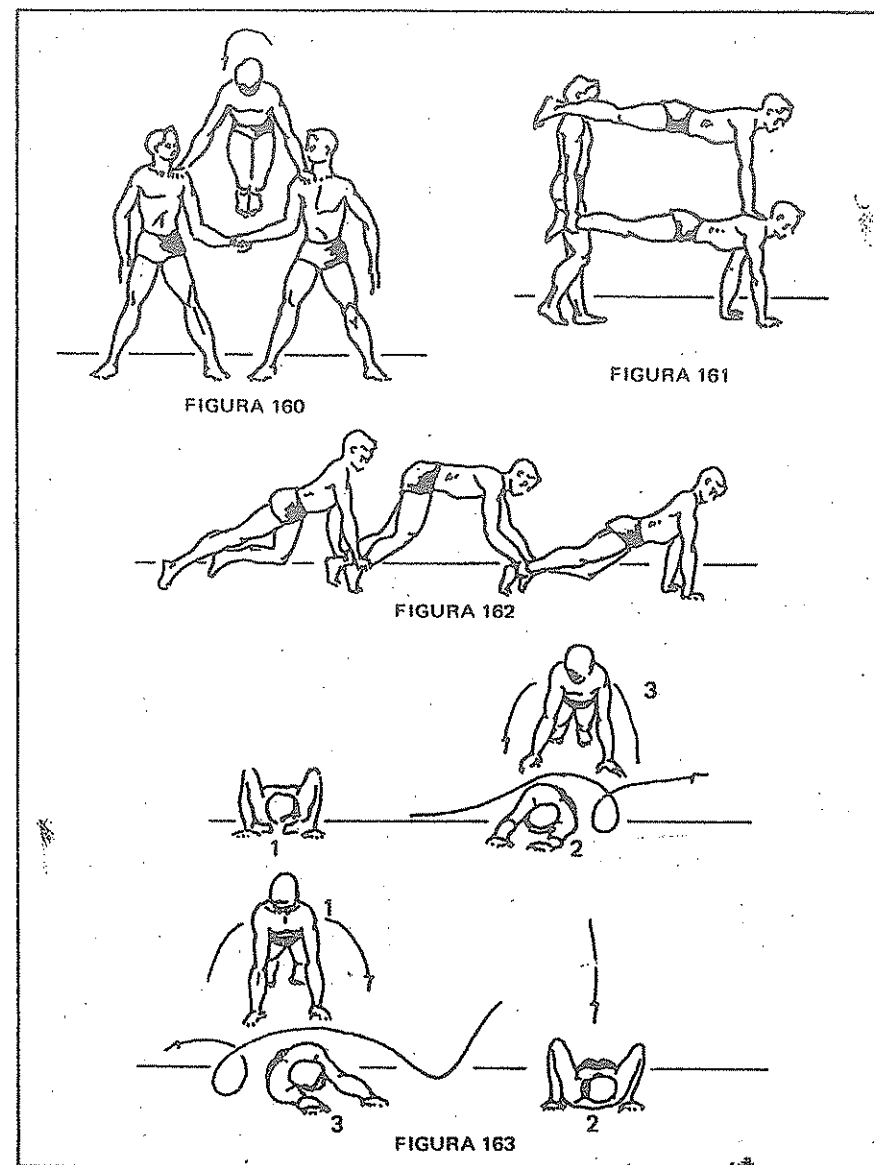
158).

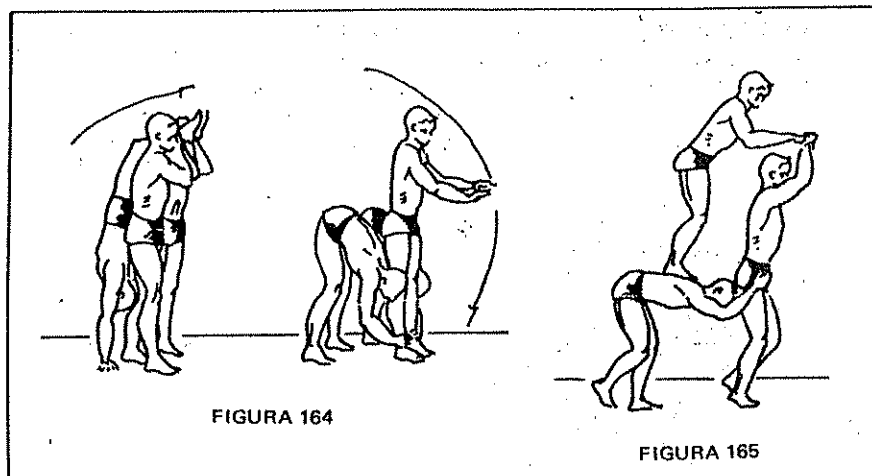
—Rol de a tres sin apoyar las manos (figura 159).



—Rango piernas por dentro (figura 160).
—Doble "carretilla" (figura 161).
—"Oruga" (figura 162).

—El 2 rueda de costado, el 3 lo salta y rueda a su vez para que lo salte el número 1 (figura 163).





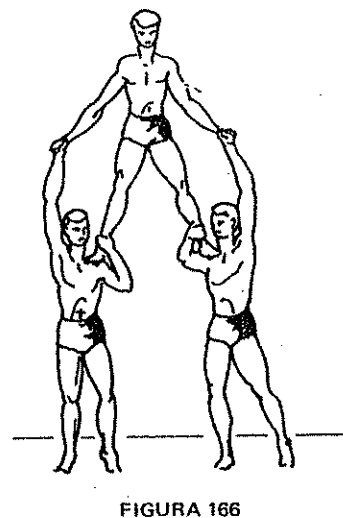
—Uno de los integrantes del trío se para en vertical contra la espalda de sus compañeros. Estos lo toman de los pies, lo levantan y flexionando el tronco al frente lo dejan parado del otro lado (figura 164).

—“Carro romano” (figura 165).

—Otra variante de “carro romano” (figura 166).

—“Calesita” de doble base (figura 167).

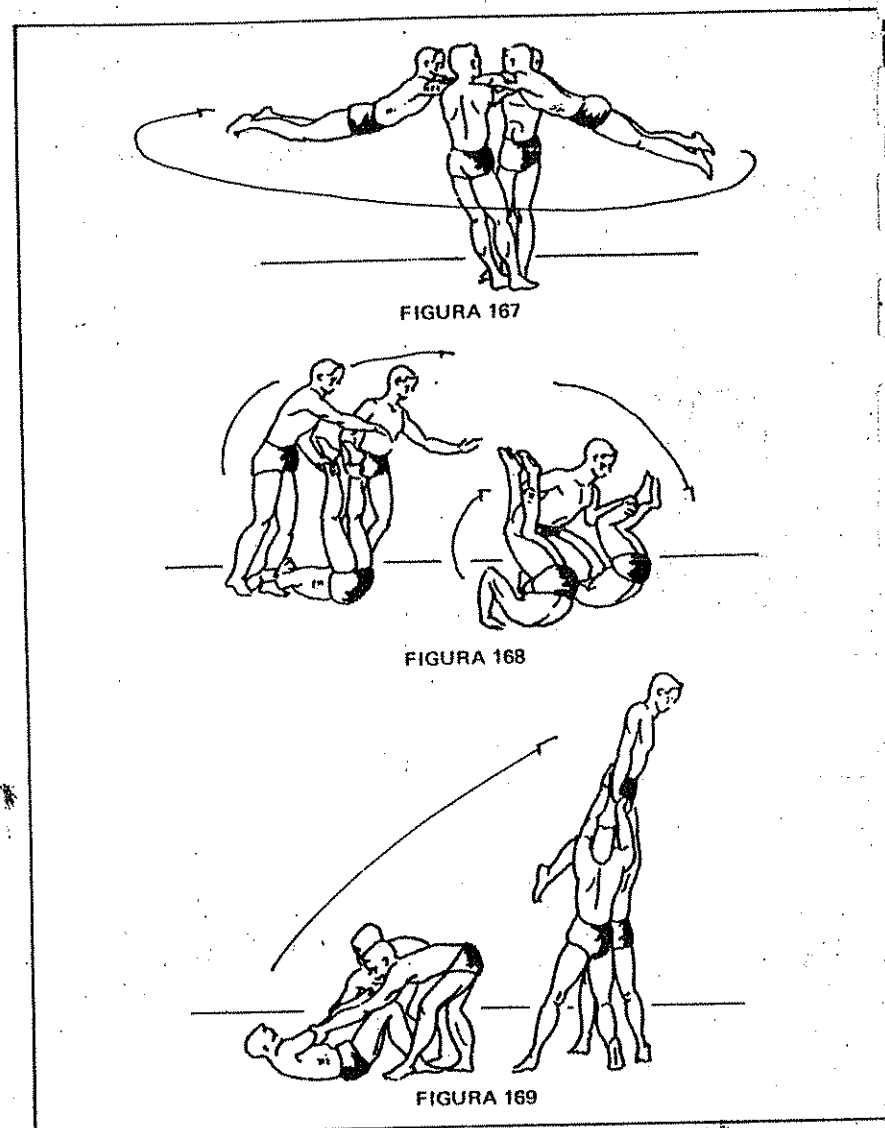
—Uno de los ejecutantes está acostado, decúbito dorsal. A izquierda y derecha, junto a su cabeza están de pie los otros dos con las piernas un tanto separadas. El que está acostado los toma de los tobillos internos y levanta las piernas a una altura tal que los otros dos puedan tomar con sus manos interiores el tobillo más cercano. Los que están de pie inician el ejercicio simultáneamente con un rol saltado hacia adelante. Apoyan sus manos exteriores como para un rol común y las interiores con el pie del compañero en el piso como para el rol doble. No se suelta ninguna de las tomas. Los roles con zambullida de los que están de pie hacen pasar fugazmente al acosta-



do por la posición de cuclillas. A partir de ella ejecuta un rol apoyándose en los pies de los compañeros como para el mencionado rol doble. De esta forma, ellos vuelven a adoptar la posición (figura 168).

—El ejecutante se encuentra en posición decúbito dorsal con piernas flexionadas. Sus compañeros lo levantan hasta que logre llegar al apoyo sobre los brazos de éstos, tal como ejemplifica el

dibujo. Luego puede “lanzarse” al ejecutante, hacia arriba y adelante para que realice una caída suave y segura en difíciles condiciones de equilibrio dinámico (figura 169).



METODOLOGIA DE LAS DESTREZAS MAS SENCILLAS

ROL ADELANTE EN BOLITA O AGRUPADO (figura 170).

Los aspectos técnicos más importantes son:

—El aprendizaje de la acción amortigua-

dora de los brazos.

—El aprendizaje de lo que denominamos "recuperación de las piernas" o recobro de las piernas, fase necesaria para ponerse de pie sin la ayuda de las manos en el suelo.

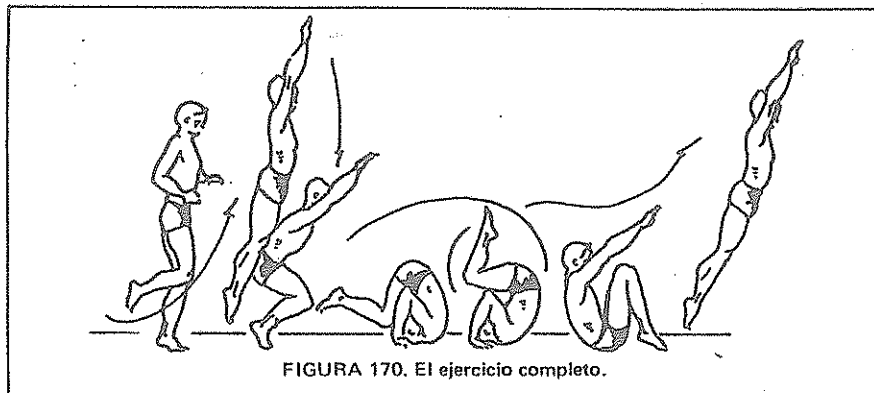


FIGURA 170. El ejercicio completo.

Los pasos metodológicos son:

1. Desde arrodillado-sentado sobre dos partes de cajón, con las manos apoyadas en el suelo: elevar lentamente la cadera hasta llegar a rolar sobre la espalda (figura 171).

2. En caso de no contar con el material necesario, el ejercicio en parejas que

demuestra el dibujo puede ser usado con idénticos propósitos (figura 172).

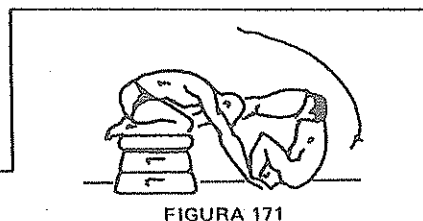


FIGURA 171

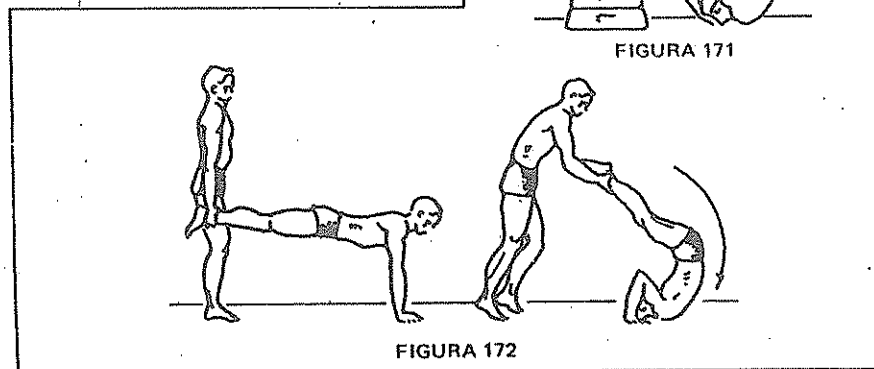


FIGURA 172

3. Piernas separadas y flexionadas levemente, las manos apoyadas en el suelo: rolar sobre la espalda lentamente y rodillos continuados. Estos rodillos sucesivos sobre la espalda llamados rodillos sirven para preparar el próximo paso (figura 173).

4. Desde arrodillado-sentado sobre una tapa de cajón: rolar sobre un plano inclinado, tomándose las rodillas al subir para evitar apoyar las manos a los costados del cuerpo y facilitar que éste permanezca "agrupado" (figura 174).

5. Rolar hacia atrás, tocando el suelo con

las piernas semiflexionadas. Impulsar hacia adelante trayendo la planta de los pies hacia el suelo y colocándolas bien cerca de los glúteos. Pararse sin usar las manos (figura 175). Si todavía hay dificultades puede colocarse un compañero delante del ejecutante que le dé apoyo y lo ayude en el recobro de las piernas, tal como lo muestra el dibujo (figura 176). O también, puede aprovecharse el desnivel de dos colchonetes superpuestas; ejercitación en la que se rola sobre éstas, pero se apoyan los pies en el suelo (figura 177).

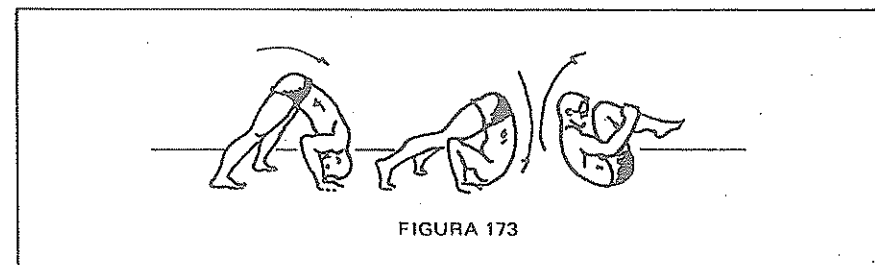


FIGURA 173

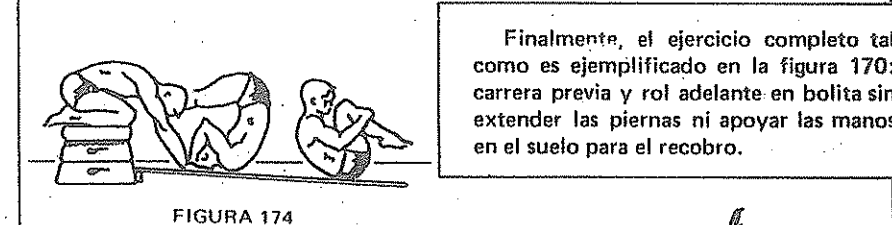


FIGURA 174

Finalmente, el ejercicio completo tal como es ejemplificado en la figura 170: carrera previa y rol adelante en bolita sin extender las piernas ni apoyar las manos en el suelo para el recobro.

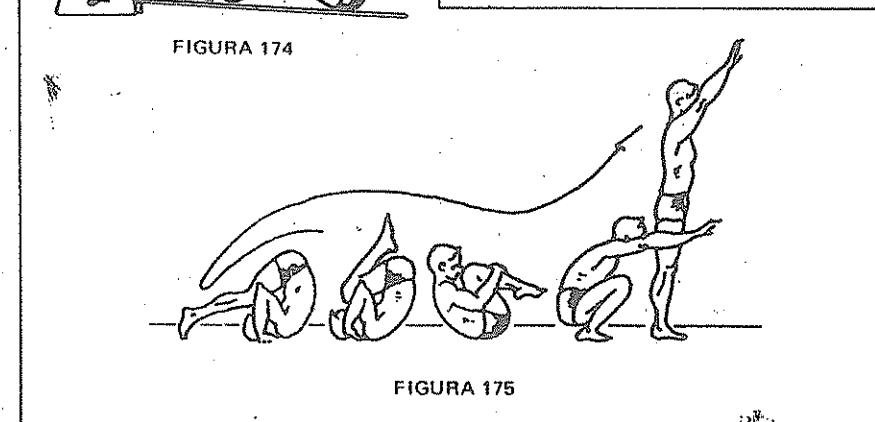


FIGURA 175

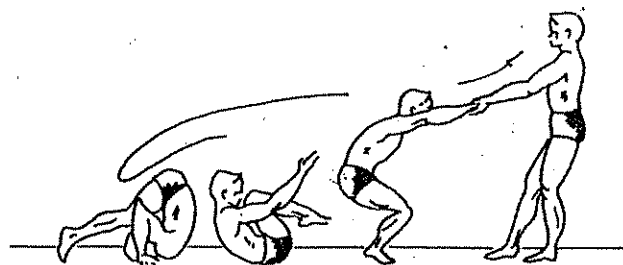


FIGURA 176



FIGURA 177

ROL ADELANTE CON ZAMBULLIDA (figura 178).

Los aspectos técnicos más importantes a considerar son:

—El aprendizaje de la acción amortiguadora de los brazos. Pero, a diferencia de en el rol adelante agrupado, en este ejercicio la situación se presenta dificultada por el vuelo previo.

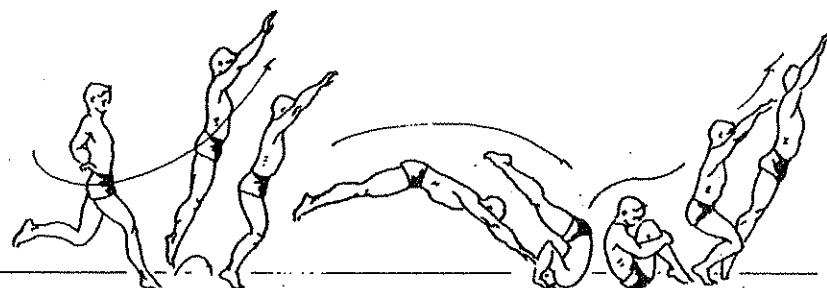


FIGURA 178. El ejercicio completo.

- Mantener las piernas extendidas durante el vuelo, sin flexionarlas prematuramente, lo que aumentaría la velocidad angular y la cadera golpearía contra la colchoneta. La flexión de las piernas comienza en el momento en que ésta entra en contacto con el suelo. El dibujo recuadrado de la figura 179 muestra el momento en que comienza la flexión de las piernas.
- Dominar el pique y vuelo previo al rol, con una correcta elección del lugar donde se apoyan las manos. La altura y distancia del vuelo están condicionadas por la inclinación del tronco al frente, en el momento del pique y por la fuerza impulsora de las piernas.

Elegir adecuadamente el momento en que la cabeza se flexiona sobre el pecho. Aunque a la mayor parte de los alumnos este movimiento les sale natural, instintivamente casi; algunos lo hacen en forma prematura y nuevamente aceleran la velocidad del giro, con las consecuencias ya mencionadas. La cabeza se debe flexionar recién cuando las manos han tomado contacto con la colchoneta y comienza la fase de amortiguación de la caída.

Los pasos metodológicos son:

1. Desde la posición en cuclillas con las manos apoyadas sobre la colchoneta: extender las piernas, elevando la cadera y rolar sobre la espalda (figura 180).

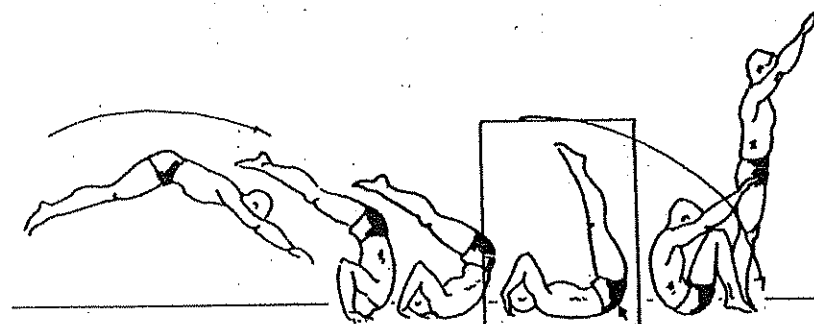


FIGURA 179

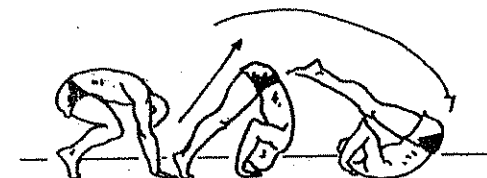


FIGURA 180

2. Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas sobre la colchoneta: zambullirse, extendiendo las piernas y deslizando las manos lo más lejos posible; rolar sobre la espalda (figura 181).
3. Los ayudantes toman con una mano de la pierna y con la otra de la cadera: el ejecutante rola hacia adelante partiendo desde la posición en cuclillas (figura 182).
4. Desde la posición en cuclillas, con brazos extendidos al frente: rolar hacia

- adelante y volver nuevamente a la posición inicial (figura 183).
5. Igual al ejercicio anterior, pero ahora los brazos se han elevado considerablemente en la posición inicial y se encuentran extendidos por arriba de la cabeza (figura 184).
6. Desde la posición de pie, con los brazos extendidos por arriba de la cabeza: rolar hacia atrás tocando el suelo con las piernas extendidas. Impulsar hacia adelante y pararse sin usar las manos (figura 185).

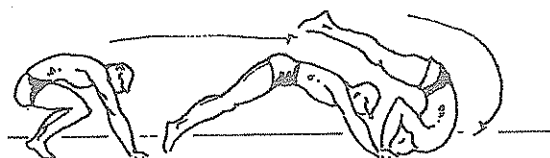


FIGURA 181

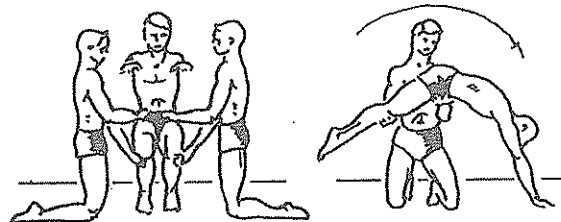


FIGURA 182

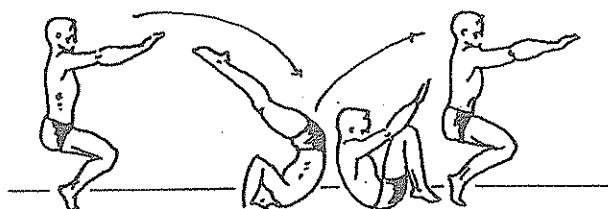


FIGURA 183

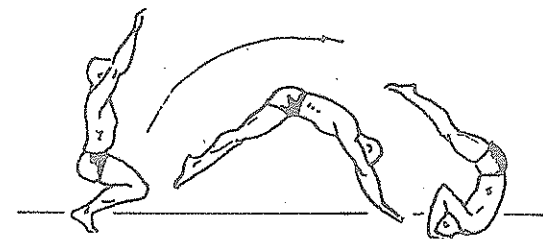


FIGURA 184

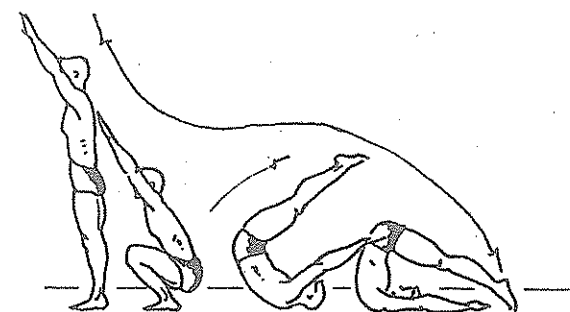
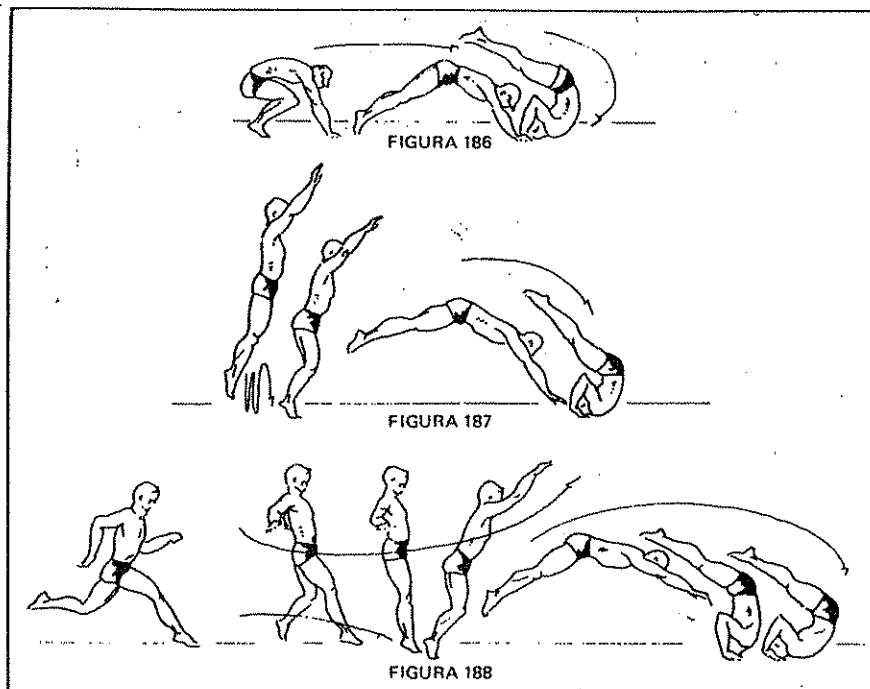


FIGURA 185

7. Volvemos a incluir este ejercicio por su utilidad. Es útil no solamente para el aprendizaje de la absorción del peso del cuerpo, sino también para el del momento de recuperación de las piernas. Desde cuclillas, las manos se deslizan lo más adelante posible y se rola sobre la espalda (figura 186).
8. Rebotar sobre la punta de los pies, manteniendo el tronco derecho y rolar adelante cuidando de alejar el punto de apoyo de las manos. A medida que aumenta la fuerza del salto y la altura del mismo, debe alejarse el punto de

apoyo mencionado. De lo contrario, el ejecutante puede pasarse y golpear con la espalda el suelo. Puede suceder también que por alejar excesivamente el punto de apoyo, el centro de gravedad no supere la línea de ese apoyo y el ejecutante caiga "doblado" sobre sí mismo (figura 187).

9. Con carrera previa: picar con las dos piernas e impulsando con los brazos rolar hacia adelante. El impulso de los brazos hacia adelante-arriba debe coincidir con el momento del pique (figura 188).



ROL ADELANTE A UNA PIERNA (figura 189).

Los aspectos técnicos más importantes a desarrollar son:

—El pararse con una pierna flexionada y una extendida después del rol. Esta posición es desacostumbrada y plantea algunos problemas de equilibrio. El ejercicio presenta inclusive una carac-

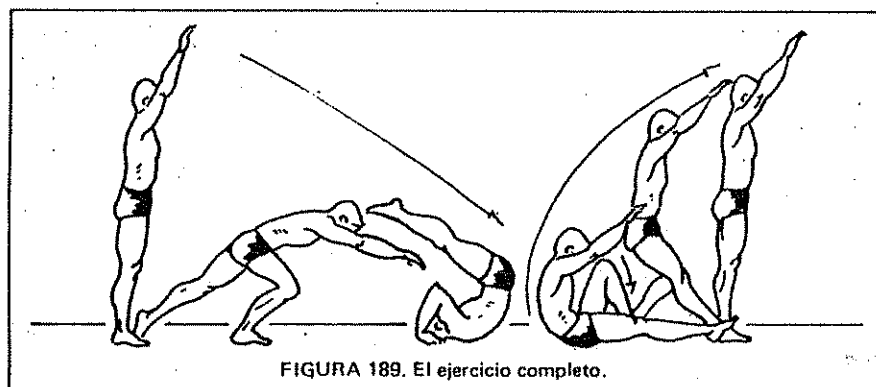


FIGURA 189. El ejercicio completo.

terística bien definida: antes del rolido el ejecutante llega a la colchoneta con la pierna de apoyo adelante y flexionada. Durante el rol se invierten —en una especie de tijera— se flexiona la de elevación y se extiende la de apoyo.

Fuera de esta forma de iniciación y recuperación de las piernas, el rol adelante a una pierna no ofrece otras variantes que no se hayan analizado hasta ahora.

Los pasos metodológicos, son:

1. Desde la posición de cuclillas, los bra-

zos extendidos por encima de la cabeza: rolar hacia atrás tocando el suelo con las piernas extendidas y juntas. Al traerlas hacia el frente para pararse, flexionar la pierna de elevación y dejar extendida la de apoyo (figura 190). Por todas las ejercitaciones que el alumno ha realizado hasta este momento identifica claramente cuál es su pierna de apoyo y cuál es su pierna de elevación.

2. Desde cuclillas, con piernas juntas: rolar al frente y subir a una pierna (figura 191).

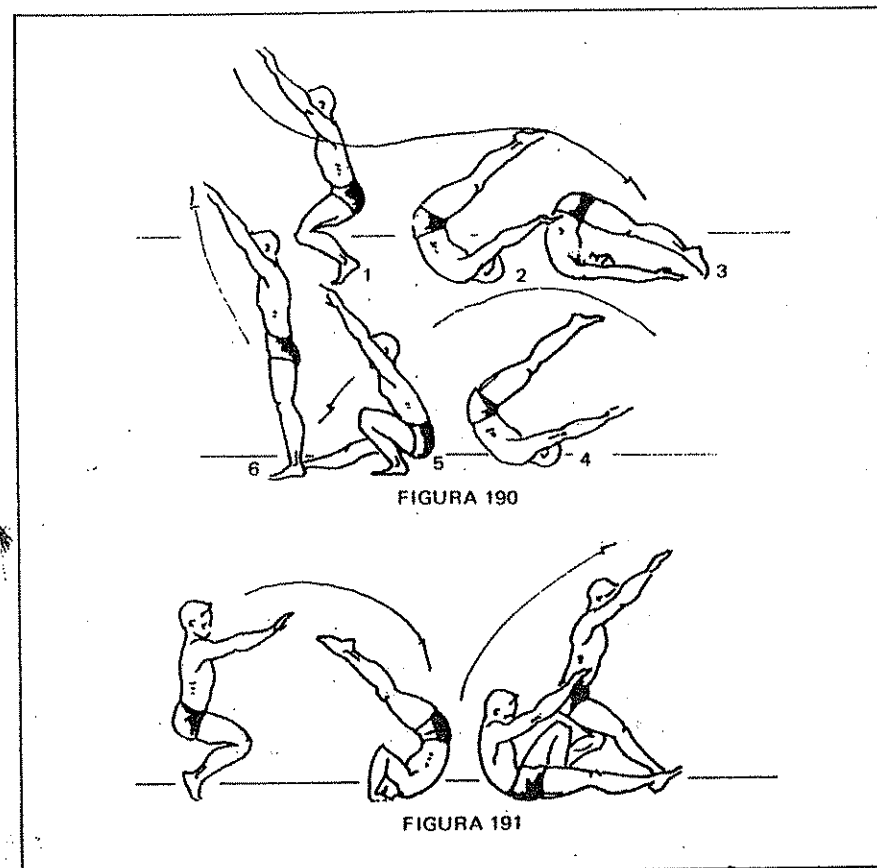


FIGURA 190

FIGURA 191

3. Desde posición de pie, con la pierna de apoyo adelantada: rolar al frente y subir a una pierna. Resaltamos la importancia de que el talón de la pierna de apoyo (la extendida) se contacte rápidamente con el suelo para no perder el equilibrio y poder ponerse de pie (figura 192).

4. Roles adelante continuados, a una pierna (figura 193).

5. Venir caminando (y luego corriendo), llegar con la pierna de apoyo bien adelantada y flexionada: rolar al frente, subiendo a una pierna hasta el equilibrio total del cuerpo (figura 194).

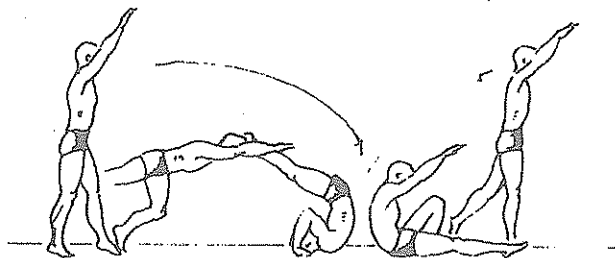


FIGURA 192

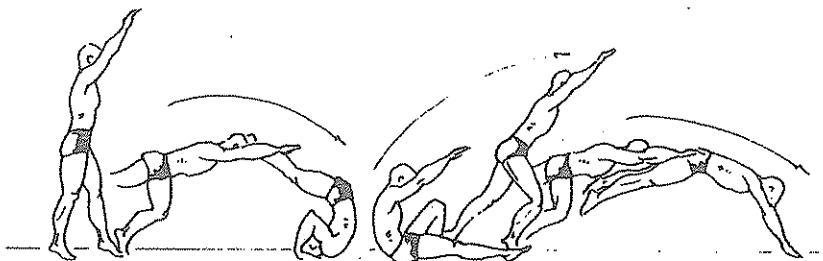


FIGURA 193

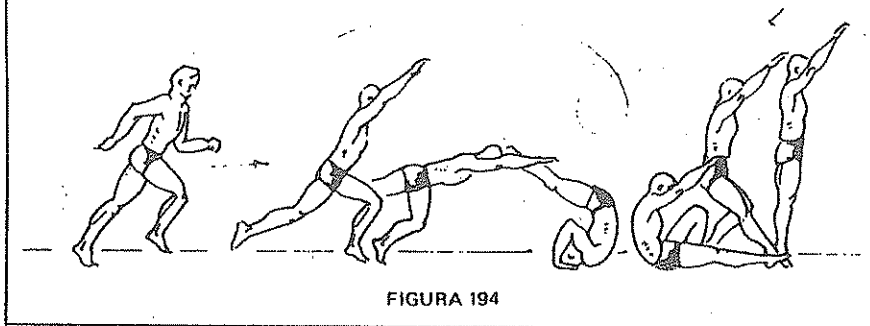


FIGURA 194

ROL ADELANTE A UNA PIERNA, CON ZAMBULLIDA O VUELO PREVIO (figura 195).

Los aspectos técnicos más importantes a desarrollar son: en el rol adelante a una pierna, con vuelo previo no ofrece otras

dificultades que las inherentes a un impulso muy aumentado por la fase de vuelo. Pero como los alumnos dominan ya la utilización de sus brazos para amortiguar el impacto, acción aprendida en las otras modalidades de rol al frente, no se deberían presentar dificultades.



FIGURA 195. El ejercicio completo.

Inclusive, la recuperación de las piernas puede ser considerablemente más suave de esta manera, en comparación con la subida a dos piernas juntas.

La figura 195 muestra el ejercicio completo con pique de las dos piernas juntas.

Es una posibilidad. Pero el rol con vuelo previo, a una pierna, también puede ser realizado picando con las piernas separadas y realizando la subida en la misma forma anterior (figura 196).

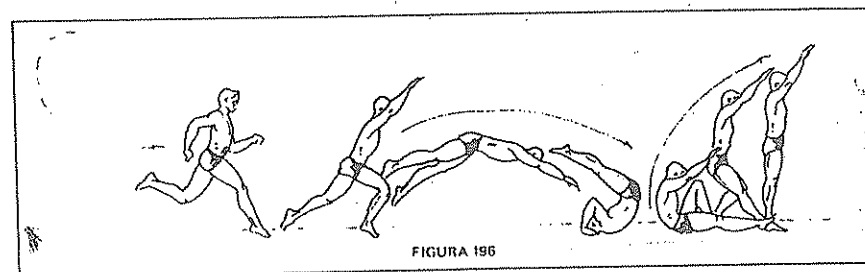


FIGURA 196

ROL ADELANTE CON EL CUERPO EXTENDIDO O EN PLANCHA (figura 197).

Las características técnicas más importantes son las siguientes:

—El cuerpo en el aire debe estar extendido; no hiperextendido.

Para poder realizar un pique adecuado a las necesidades técnicas, el paso de vallas debe ser veloz y rasante. Elevarse mucho en él y llevar las rodillas al pecho es erróneo y disminuye la eficacia del pique.

—En el momento del pique el tronco no debe tener una inclinación hacia el frente mayor de 17 grados.

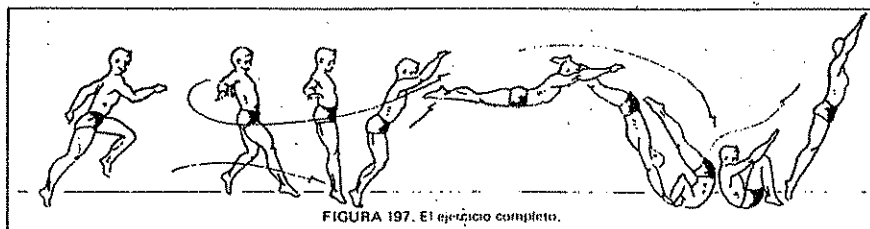


FIGURA 197. El ejercicio completo.

—Para que la extensión pueda realizarse en su totalidad, lo mejor es recomendar subir los talones inmediatamente después del pique.

—La cabeza debe “meterse” entre los brazos, recién después que las manos han tocado el suelo.

Los pasos metodológicos son:

1. Con un pequeño impulso previo, el ejecutante pica con los dos pies juntos, se zambulle y extiende el cuerpo, acostándose sobre los brazos de dos

compañeros que los sostienen con una mano del pecho (la más alejada al ejecutante) y la otra en la cara anterior de los muslos (la más cercana, que además, va invertida) (ver figura 198).

2. Con carrera previa y pique de dos piernas, zambullirse y caer decúbito ventral sobre la colchoneta sostenida por varios compañeros. El cuerpo se extiende totalmente en el aire. Las colchonetas son sostenidas de manera que el extremo más cercano al ejecutante está más bajo (figura 199).

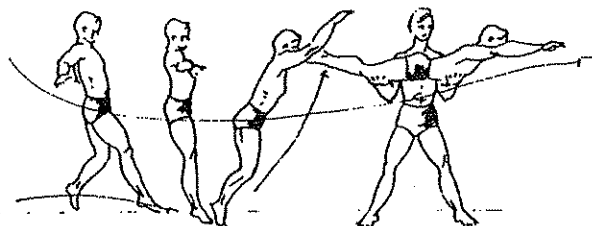


FIGURA 198

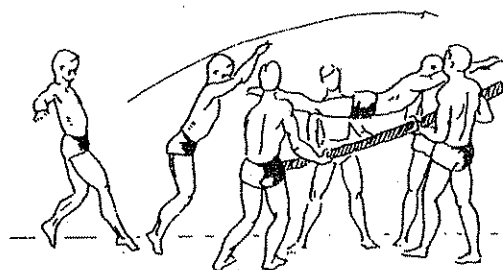


FIGURA 199

3. Parecido al ejercicio anterior. El ejecutante cae en secante sobre una montaña de colchonetas después de haber marcado la extensión completa del cuerpo (figura 200).

4. En tríos. Los ayudantes corren al lado del ejecutante, en el momento del pique lo levantan, ayudándolo, del pecho y muslos (como en ejercicio 1), lo detienen en el momento de la extensión del cuerpo y lo ayudan a rolar (figura 201).

5. Igual al ejercicio anterior sólo que ahora, en la carrera de impulso, el ejecutante corre sin los ayudantes. Estos lo levantan y siguen deteniendo en el aire, en el momento del pique (figura 202).

6. Ahora los ayudantes no detienen al ejecutante en la posición de extensión total del cuerpo. Sólo colaboran en el momento del pique, con un breve impulso en pecho y muslos.

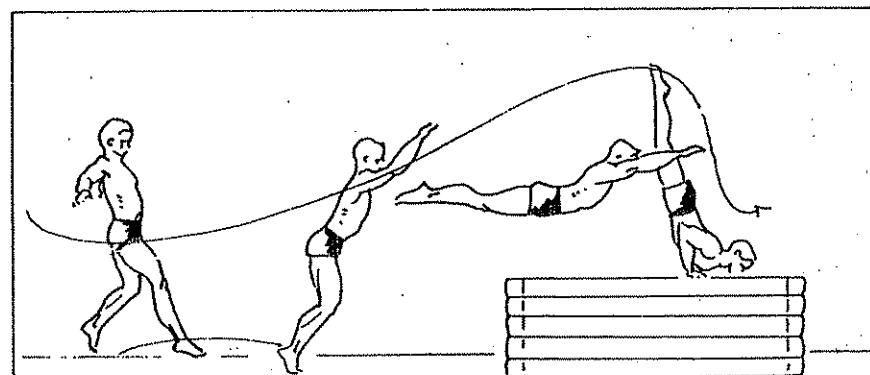


FIGURA 200

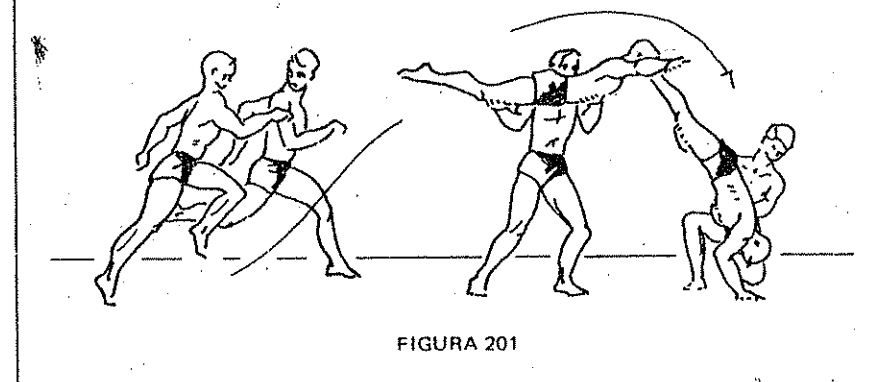


FIGURA 201

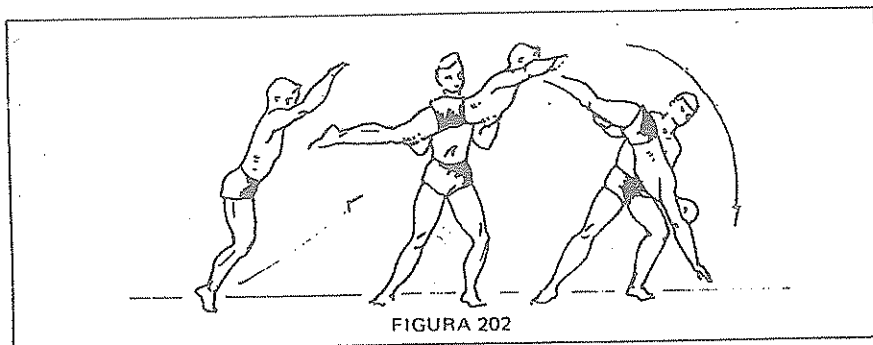


FIGURA 202

ROL ATRAS AGRUPADO O EN BOLITA (figura 203).

Los aspectos técnicos más importantes a considerar son:

- La importancia de llevar rápidamente los pies hacia el suelo, luego de rolar sobre la espalda. Es muy frecuente que los principiantes, en su afán de realizar

el ejercicio, lleven los pies hacia arriba, con lo que dificultan el rolo y ponen en un cierto peligro a la columna cervical.

- La correcta colocación de las manos, con los dedos pulgares apoyados en la colchoneta, cerca de las orejas.
- El empuje de los brazos para aliviar a la columna cervical del peso del cuerpo.

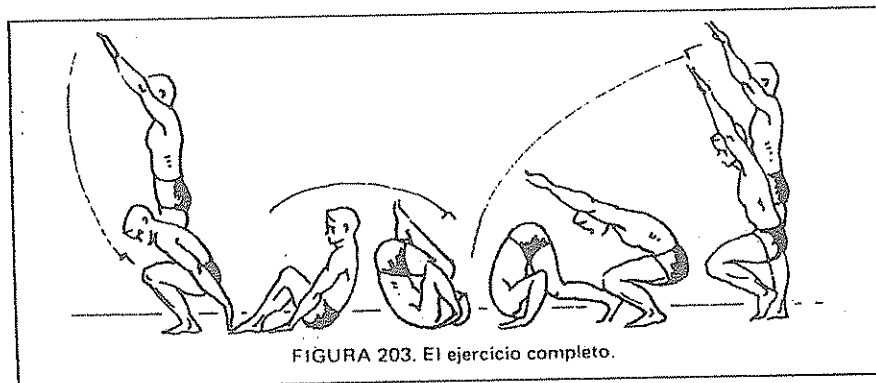


FIGURA 203. El ejercicio completo.

Los pasos metodológicos son:

1. Desde cuclillas: rolar hacia atrás tratando de tocar con las puntas de los pies el suelo. No se hace hincapié en la forma que las manos se apoyan en el suelo (figura 204).
2. Muy semejante al ejercicio anterior

sólo que se realiza en un plano inclinado. El rodar más fácilmente hacia atrás asegura que los pies lleguen al suelo. Es posible que los alumnos pasen por sobre sus manos y cabeza, por lo que se hace necesario enseñar el correcto apoyo de éstas (figura 205).

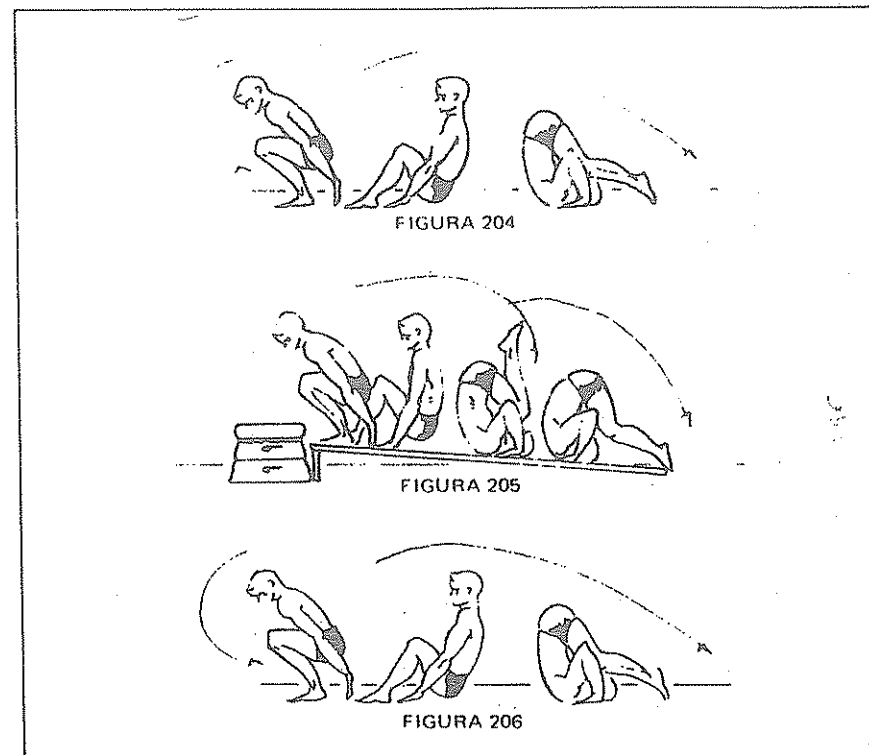


FIGURA 204

FIGURA 205

FIGURA 206

3. El mismo ejercicio que utilizamos para aprender a llevar los pies hacia el suelo lo utilizamos para enseñar el apoyo de las manos. Estas se colocan a los costados de las orejas ("orejas de burro"), con el dedo pulgar a unos 10 cm de las mismas. Es decir, que es el dedo mencionado el que está más cercano a las orejas. Muchas veces los principiantes colocan al meñique como dedo más cercano y eso impide que empujen con sus brazos adecuadamente (figura 206).

4. El dibujo ejemplifica una posición inicial que puede facilitar la colocación de las manos a aquellos alumnos que hayan mostrado tener inconvenientes (figura 207).

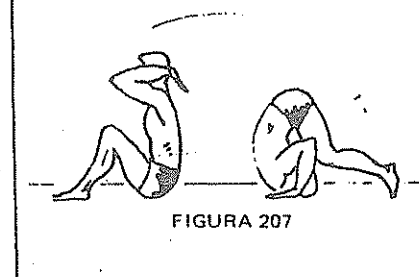


FIGURA 207

5. Con un ayudante que toma de los hombros y la espalda. El ejecutante no llega a rolar. Solamente debe intentar empujar con sus brazos y despegar un poco los hombros de la colchoneta. El ayudante colabora en esta acción (figura 208).

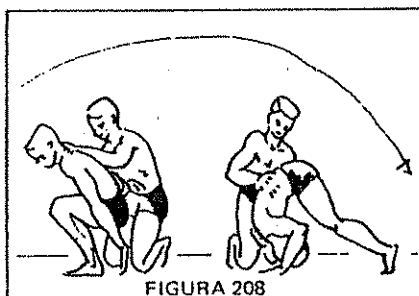


FIGURA 208

6. Igual al ejercicio anterior pero el ejecutante rola hacia atrás asistido por su compañero. Al terminar el rol se pone de pie, tal como muestra el dibujo (figura 209).
7. El mismo ejercicio, sin ayudante concreta el proceso metodológico (figura 210).

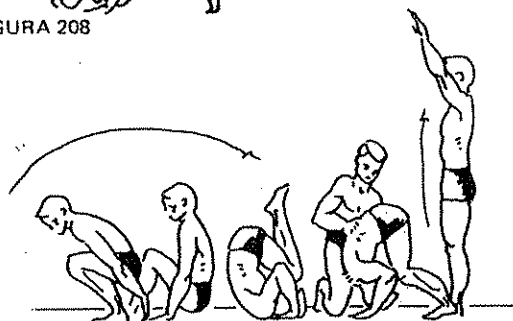


FIGURA 209

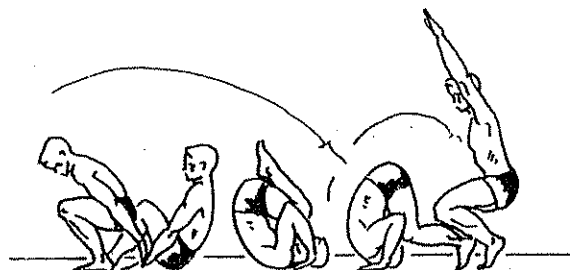


FIGURA 210

LAS OTRAS FORMAS DE ROL ATRAS

Llegado el aprendizaje a este punto y solamente cuando el rol atrás agrupado no ofrece dificultad, se puede pasar a la enseñanza del rol atrás a piernas abiertas y extendidas, el rol atrás a piernas juntas y extendidas y el rol atrás por vertical o justed ("Felge" para los alemanes y "quinta" para los brasileiros).

EL ROL ATRAS A PIERNAS ABIERTAS Y EXTENDIDAS (figura 211).

Los pasos metodológicos son:

1. Desde sentado con piernas extendidas: rolar hacia atrás, sin llegar a dar la vuelta y tocar el suelo con la punta de los pies. Las piernas separadas y extendidas (figura 212).

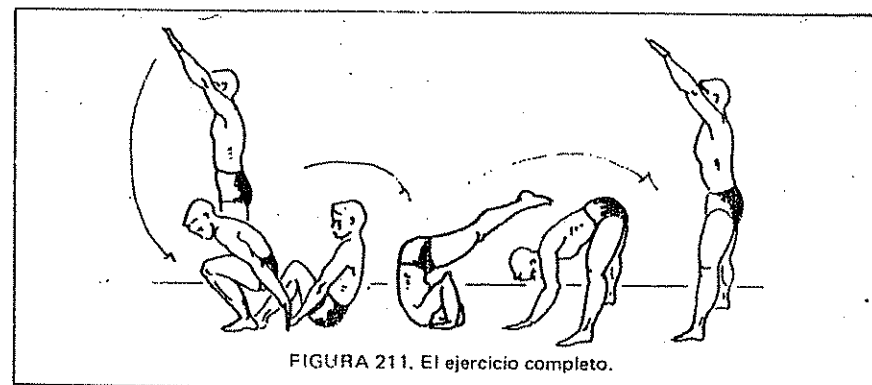


FIGURA 211. El ejercicio completo.

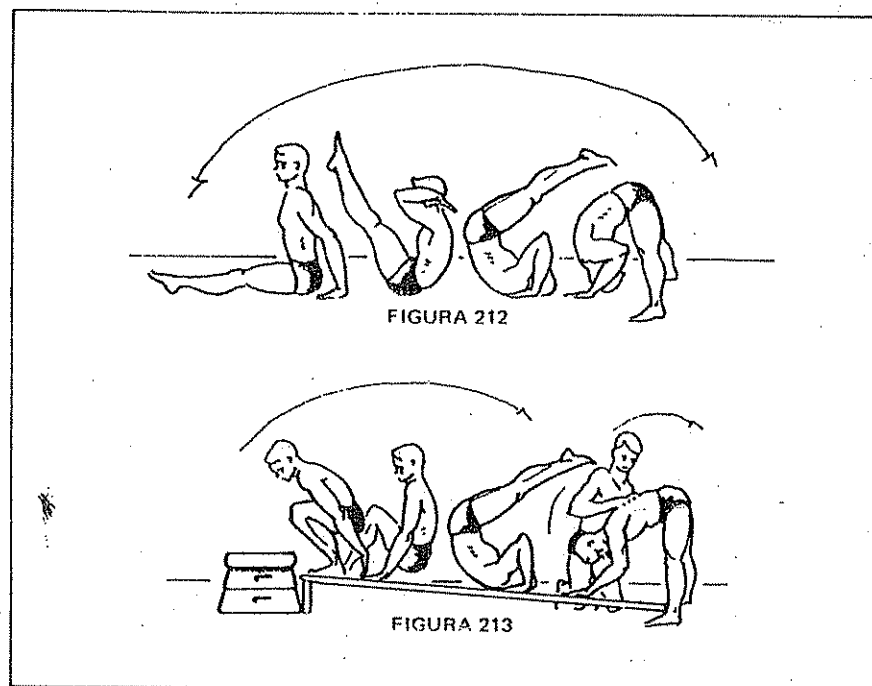
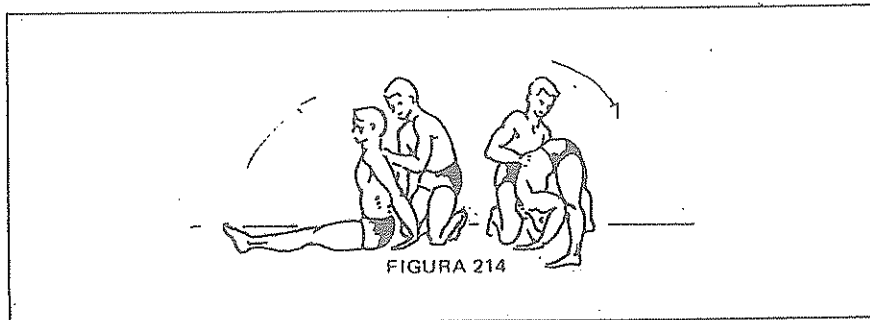


FIGURA 212

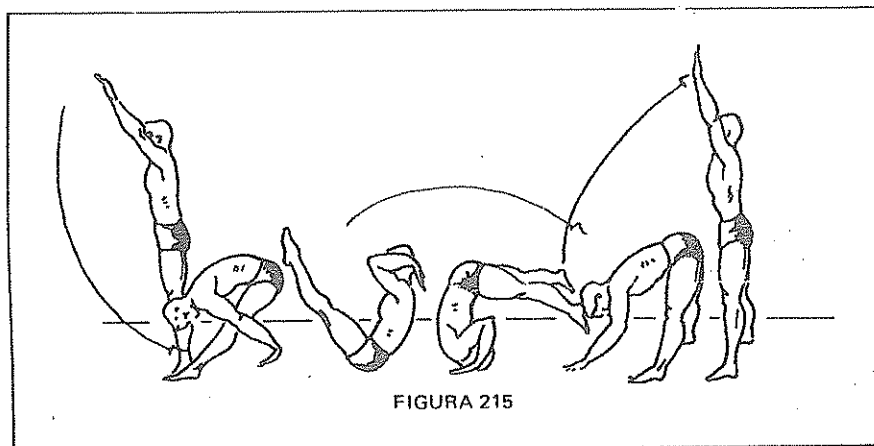
2. El mismo ejercicio en un plano inclinado y con un ayudante. El ejecutante completa el rol atrás y se pone de pie con piernas abiertas y extendidas (figura 213).

3. Parecido al ejercicio anterior pero sin el plano inclinado. El ayudante cuida lo menos posible de manera que pueda irse realizando sin ayuda alguna (figura 214).



El rol atrás a piernas abiertas y extendidas no es un elemento que pueda ser combinado con facilidad, al menos en el nivel técnico que estamos tratando. De cualquier manera ofrecemos en páginas siguientes una serie de posibilidades. Por otra parte y quizás con grupos especiales,

pueda intentarse la búsqueda de una mayor forma gimnástica a través del aprendizaje de la caída hacia el rol desde la posición de pie y sin flexionar las piernas en el descenso, tal como muestra el dibujo (figura 215).

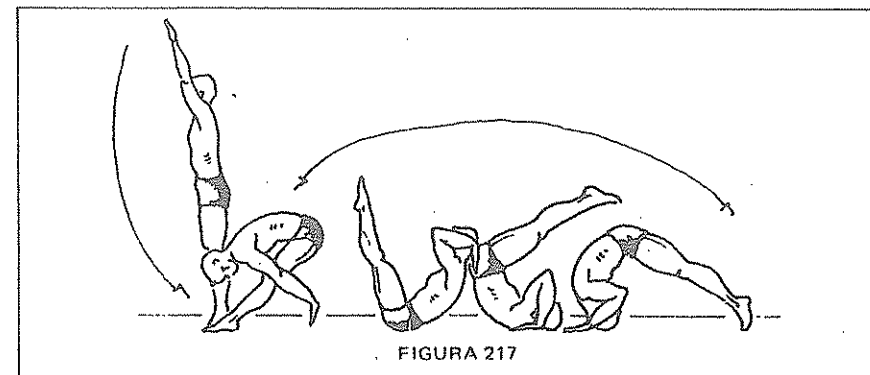
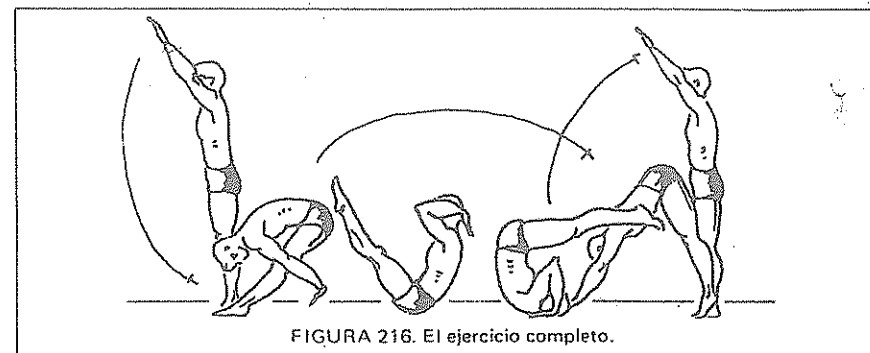


EL ROL ATRÁS A PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS (figura 216).

Los pasos metodológicos son:

1. Desde parados, con los brazos elevados por arriba de la cabeza: caer hacia

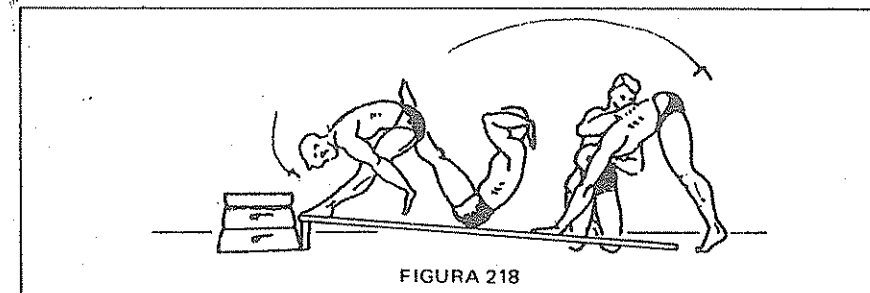
atrás con las piernas extendidas y buscando el apoyo de las manos lo más lejos posible. Tocar el suelo con las puntas de los pies, manteniendo la extensión de piernas. No se llega a dar la vuelta (figura 217).

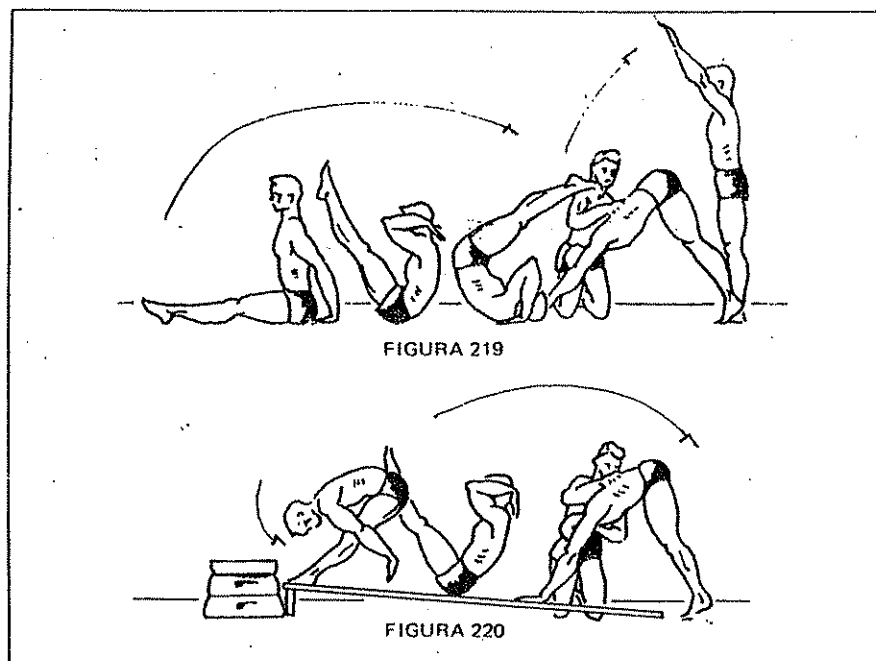


2. El mismo ejercicio en un plano inclinado y con un ayudante. El ejecutante completa el rol atrás y se pone de pie con piernas juntas y extendidas (figura 218).
3. Igual al ejercicio anterior pero sin la utilización del plano inclinado. El ayu-

dante cuida lo menos posible de manera que pueda irse realizando sin ayuda (figura 219).

4. Se culmina el proceso realizando el rol atrás sin cuidador y cayendo desde la posición de pie (figura 220).





LA VERTICAL O PARADA DE MANOS (figura 221).

La ejecución demostrada en el dibujo muestra el "estilo gimnástico" depurado,

con totales extensiones de los miembros y bûqueda de la forma hasta en sus mínimos detalles. Por otra parte, se observa la posición de los brazos en la entrada, en ángulo de 180 grados con el tronco y

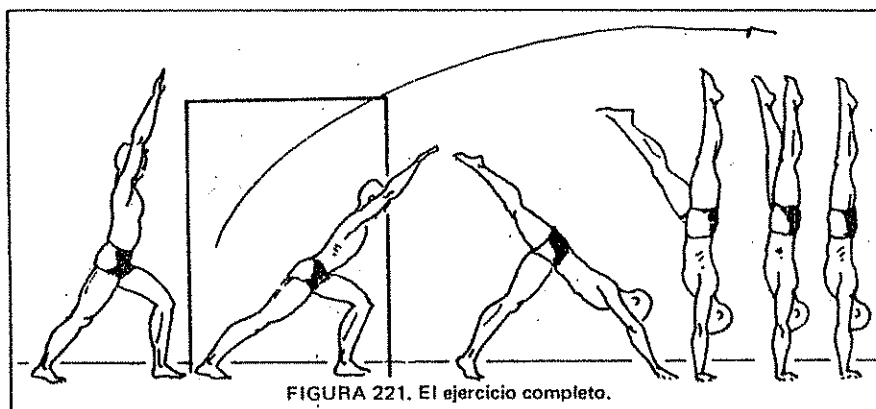


FIGURA 221. El ejercicio completo.

la pierna de apoyo bien flexionada y distante de la de elevación, tal como se advierte en el dibujo recuadrado.

En una correcta vertical o parada de manos, las manos, los brazos y la cadera se encuentran en una misma línea. Los dedos se dirigen levemente hacia afuera en la forma que muestra la figura 222.

Al iniciarse su enseñanza se debe tener presente que es la base para el aprendizaje de elementos más difíciles tales como los saltos sobre las manos (mortero o "Überschlag"), el rol atrás por vertical o justed y el flic-flac entre otros, lo que da idea de su importancia.

Los pasos metodológicos son:

1. Impulsar a la vertical llevando el talón de una pierna al glúteo. De esa manera

se evita la exagerada curvatura lumbar (figura 223).

Resaltamos que sobreentendemos que este ejercicio es posible en función de que los alumnos tienen suficiente dominio de su cuerpo invertido, buena capacidad de apoyo y conocimiento de cuál es su respectiva pierna de elevación y apoyo. Todos estos aspectos fueron debidamente desarrollados en la etapa que llamamos de "experiencias de movimiento".

2. Este ejercicio en trío se indica para entrenar la tensión permanente del cuerpo en la posición invertida —fundamentalmente los glúteos— y la alineación de todos los segmentos corporales (figura 224).

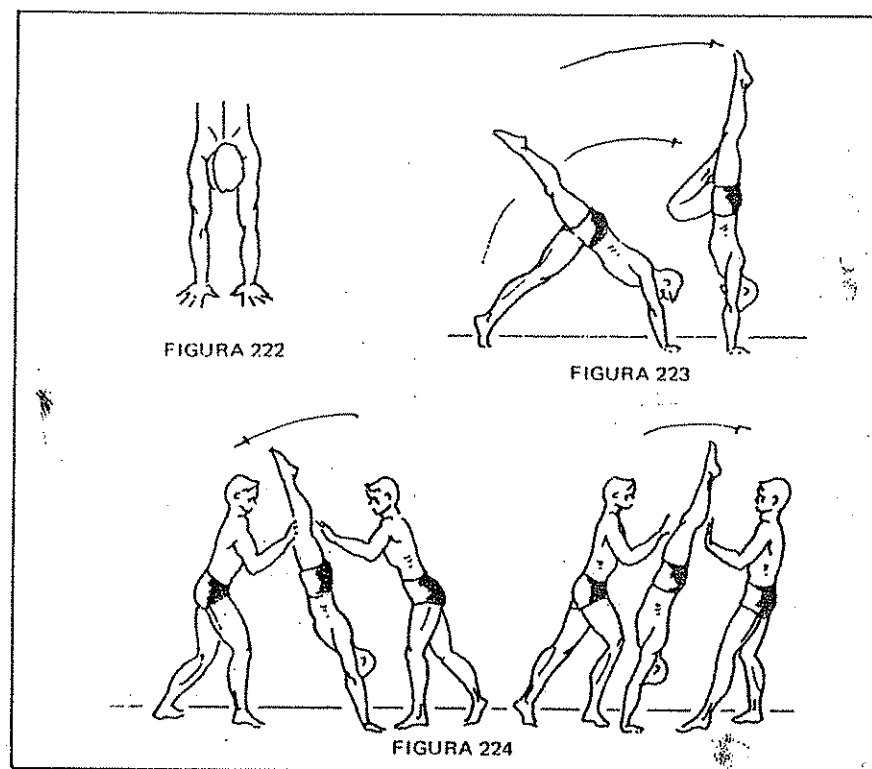


FIGURA 222

FIGURA 223

FIGURA 224

3. Desde el apoyo facial: apoyar los pies en el espaldar (o contra la pared) y subir progresivamente los pies hasta llegar a apoyar el pecho en el mismo (figura 225).
4. Desde el apoyo con el cuerpo encarpado como muestra la figura 226 y con un ayudante: se sube una pierna primero y luego la otra hasta llegar a la vertical. El ángulo brazos-tronco debe mantenerse siempre en 180 grados.
5. Igual al anterior, pero sin ayudantes (figura 227).
6. Vertical contra la pared. Con un ayudante (figura 228).
7. Vertical contra la pared sin ayuda (figura 229).

La enseñanza del pivot sobre un brazo. Sintéticamente, el pivotar sobre un brazo sirve para que los alumnos que llegan con facilidad a la vertical no se golpeen al "pasarse" sus piernas. Es, entonces, una forma de protección que debe ser enseñada tan luego se advierta que en los ejercicios preliminares están llegando a la posición invertida.

1. Impulsar a la vertical y sobre la subida despegar el mismo brazo de la pierna de elevación, lo más posible (figura 230).
2. Desde vertical: sacar la mano del lado de la pierna de elevación y sin apoyarla nuevamente, bajar la pierna mencionada (figura 231).

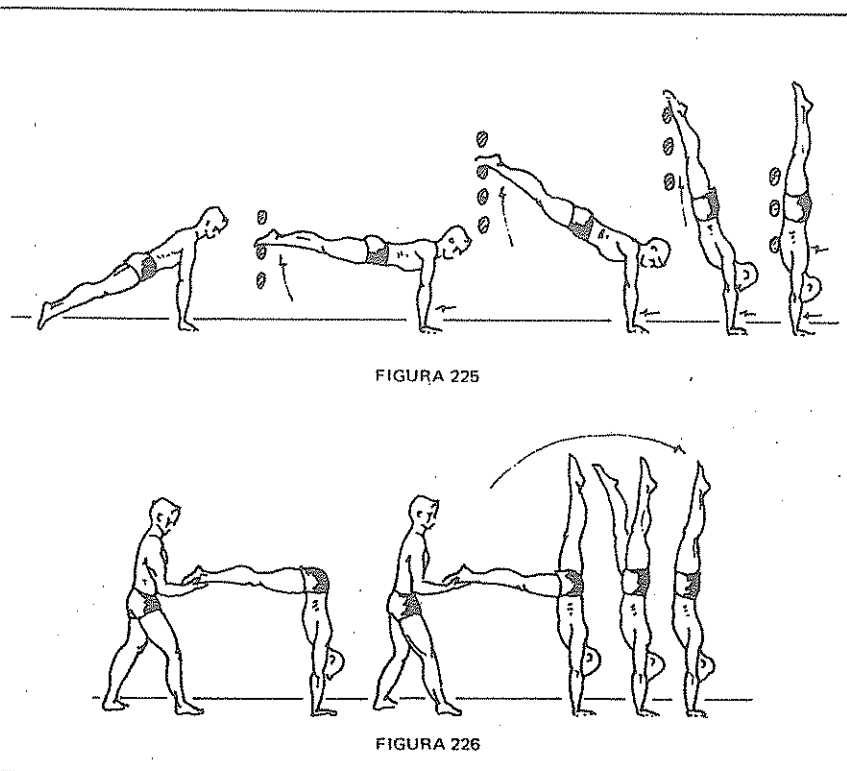


FIGURA 225

FIGURA 226

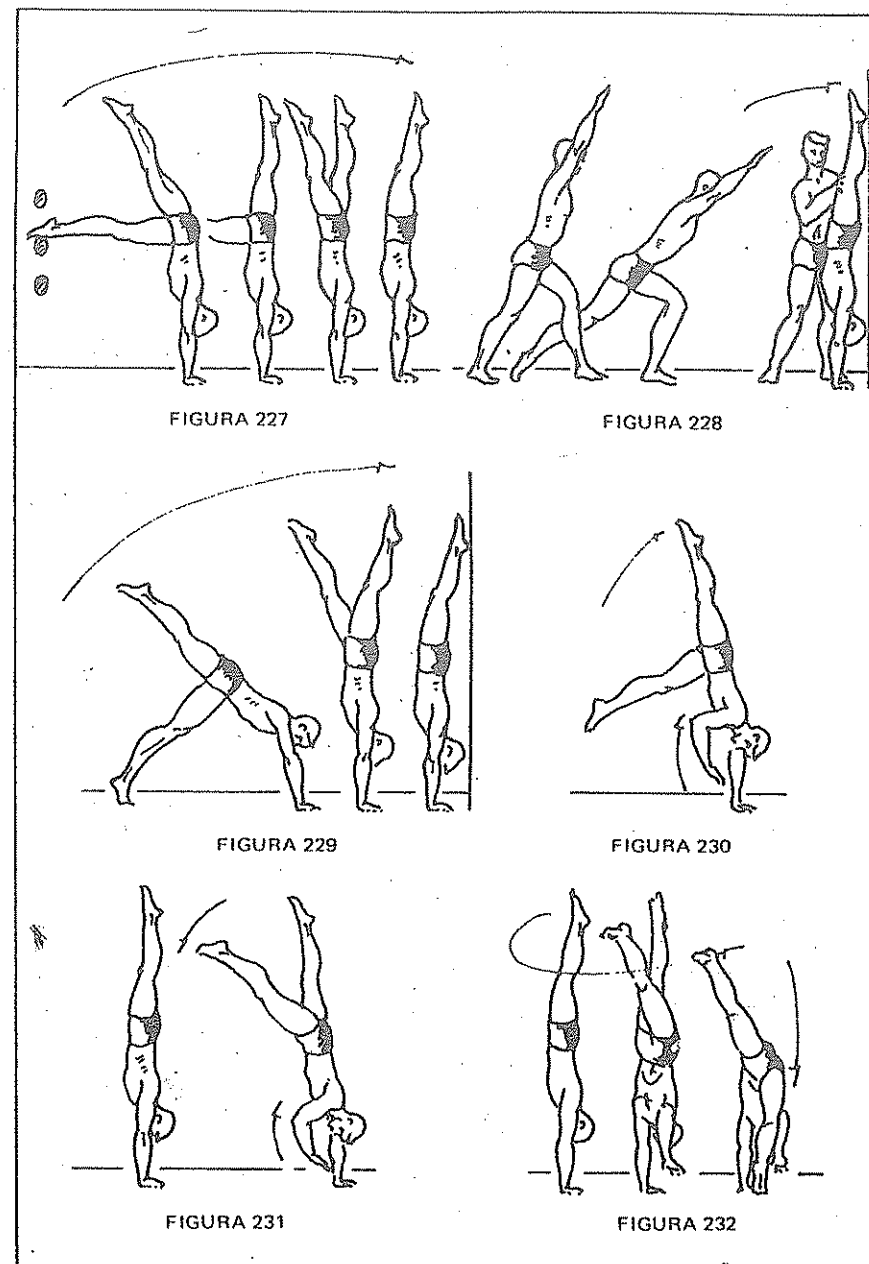


FIGURA 227

FIGURA 228

FIGURA 229

FIGURA 230

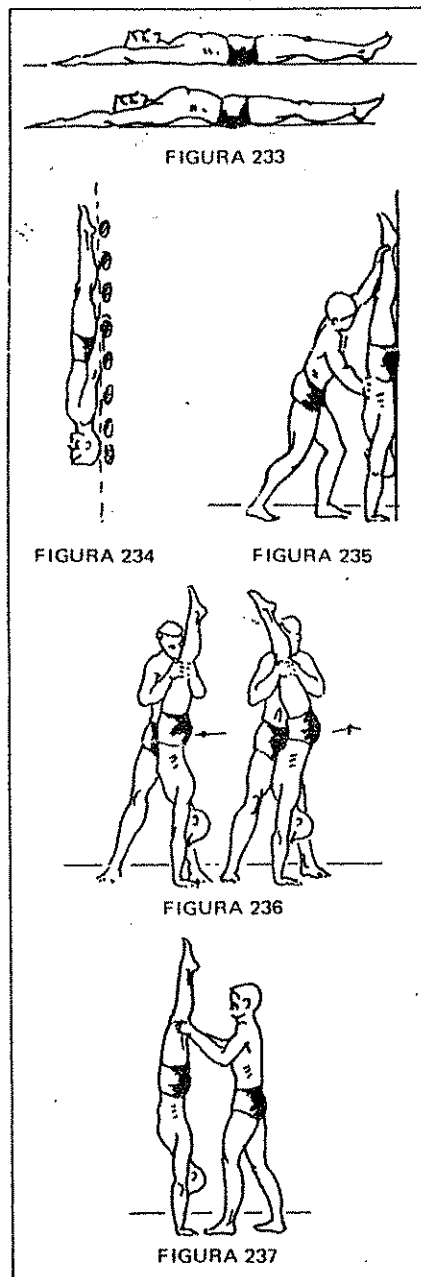
FIGURA 231

FIGURA 232

3. Igual al ejercicio anterior, pero girando un poco sobre el brazo de pivote. Es útil remarcar que el brazo de pivote (el que queda fijo) es el mismo de la pierna de apoyo. Quiere decir que si un chico usa su pierna izquierda como pierna de apoyo, su brazo del mismo lado es el que utilizará como pivote (figura 232).
4. Impulsar a la vertical con el impulso lo más aumentado posible: pivotear sobre un brazo y caer primero con la pierna de elevación.

Ejercicios para corregir la vertical. Es frecuente que esta destreza se realice exageradamente arqueada. Por eso incluimos ejercitaciones que pueden servir para su corrección:

1. Decúbito dorsal, los brazos extendidos por encima de la cabeza. En esta posición los alumnos no apoyarán la columna lumbar en el piso. El ejercicio consta de dos tiempos: en el primero se exagerará el arco lumbar, en la forma que indica la figura 233. En el segundo se tratará de apoyar completamente la columna vertebral sobre el piso, a expensas de la contracción de glúteos y abdominales y el voluntario desdibujamiento de la columna lumbar.
2. Suspensión invertida en el espaldar tratando de que la columna lumbar quede siempre apoyada en el mismo (figura 234).
3. Vertical contra la pared, con un ayudante: se trata de apoyar toda la columna vertebral contra la misma. Es necesario mantener la cabeza entre los brazos lo que es un esfuerzo acostumbrado para los sistemas reguladores del equilibrio (figura 235).
4. Vertical con un ayudante: proyectar la cadera hacia adelante y atrás en la forma que indica la figura 236. Se hiperextiende y se flexiona alternativamente la cadera.



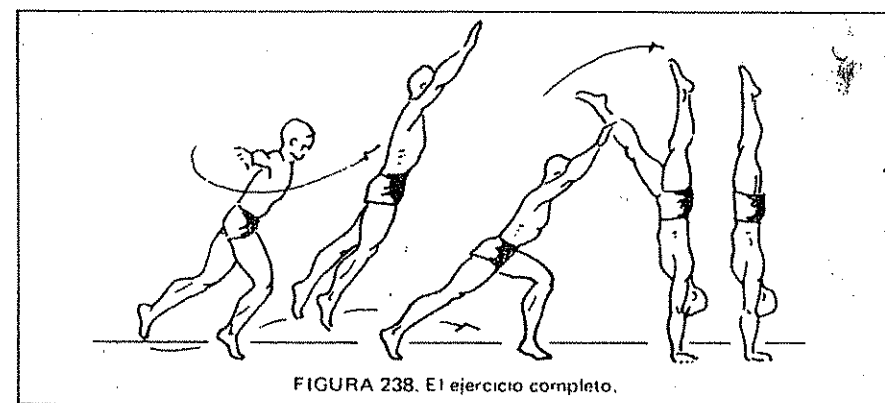
5. Vertical con un ayudante: se trata de realizar la vertical lo más derecha posible. La contracción de los músculos abdominales y glúteos es decisiva para que se pueda realizar correctamente el ejercicio (figura 237).

La entrada a la vertical (figura 238). Se denomina así al salticado que se realiza antes que el cuerpo haya llegado a la posición invertida. La entrada a la vertical comprende los siguientes pasos:
—Los pasos previos de impulso, ya sean realizados corriendo o caminando.

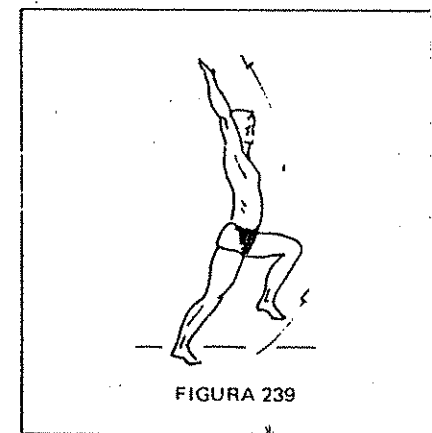
El salticado.

--El descenso del tronco y los brazos al último paso.

Al ser la parada de mano un típico ejercicio de equilibrio, los pasos previos a salticado carecen totalmente de importancia porque no se requiere un gran impulso inicial. Nosotros incluimos este análisis exclusivamente porque la mecánica de ejecución será muy útil para el aprendizaje de la medialuna o rueda y de la medialuna cerrada o rondada. Por lo expuesto se deduce que los pasos previos deben ser lentos y en lo posible, caminando.



El salticado plantea problemas característicos. Muy frecuentemente al realizárselo el alumno echa el tronco hacia atrás, buscando un impulso accesorio, tal como muestra la figura 239. Esa acción dificulta el posterior descenso del tronco y realizar un último paso largo y bien flexionado. Finalmente, la práctica muestra que la mayor parte de los buenos gimnastas realiza el salticado juntando prácticamente las piernas en el aire. Esa técnica facilita tomar impulso en espacios reducidos. Tal como se dijo al principio de este capítulo, el último paso debe llevar la pierna de apoyo bien lejos de la pierna de elevación, los brazos deben encontrarse en



ángulo de 180 grados con el tronco y al descender el tronco, las manos igualmente buscan su apoyo relativamente lejos de la pierna de apoyo. Deben conjugarse tres impulsos que por el impulso del salticado deben estar perfectamente regulados:

- El mencionado descenso del tronco.
- El impulso de la pierna de elevación.
- El impulso de la pierna de apoyo.

Los pasos son los siguientes:

1. Salticar libremente por el gimnasio balanceando ambos brazos simultáneamente. En el impulso adelante los brazos se colocan por encima de la cabeza. Es un error elevarlos solamente hasta la altura de los hombros (figura 240).
2. Igual al ejercicio anterior, pero luego de realizar tres o cuatro salticados, el ejecutante impulsa a la vertical y

baja con la misma pierna de elevación. El último paso, antes de la vertical, debe ser largo y bien flexionado (figura 241).

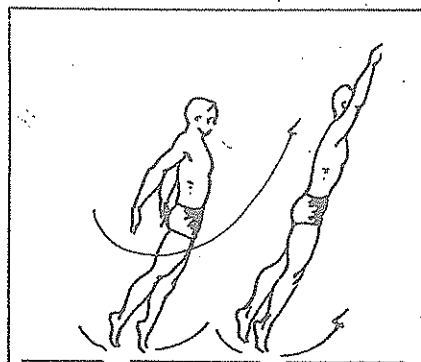


FIGURA 240

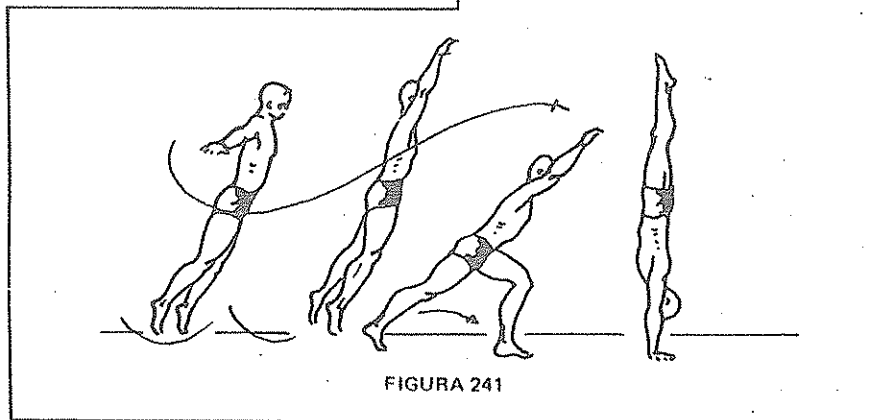


FIGURA 241

3. Igual al ejercicio anterior pero con un ayudante. El ejecutante realiza ahora solamente un salticado. Con las ejercitaciones anteriores deberá haber logrado la destreza suficiente como para poder coordinar el salticado con la pierna que corresponda a la de apoyo y elevación respectivamente. No es raro observar que algunos alumnos realizan la vertical sin entrada con

una determinada pierna de apoyo y otra de elevación. Pero cuando hacen el salticado de entrada invierten las piernas: la que antes era de apoyo ahora es de elevación. Demás está decir que es incorrecto. Lo ideal es que la pierna de apoyo y elevación sea siempre la misma. Para todos los saltos que tratamos en este libro se mantiene ese principio (figura 242).

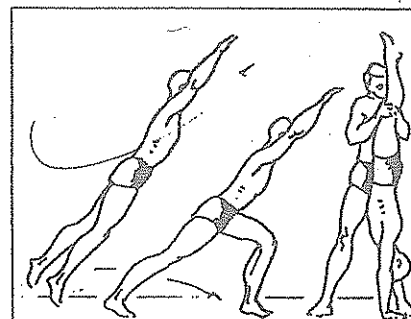


FIGURA 242

4. Igual a los ejercicios anteriores pero sin ayudante y realizando la vertical contra una pared (figura 243).

5. En parejas, enfrentados a una distancia de cuatro o cinco metros: uno de los ejecutantes realiza una entrada a la vertical, siendo sostenido por su compañero. Baja con su pierna de elevación y retrocede repitiendo el ritmo de la entrada. El ayudante lo sigue inmediatamente repitiendo el ejercicio (figura 244).

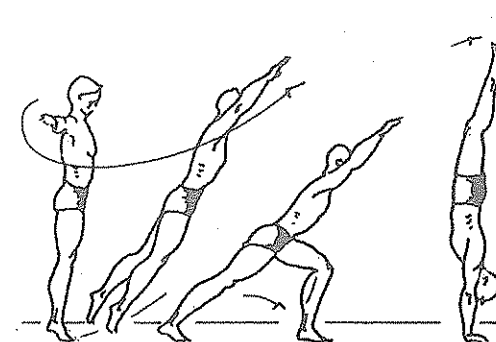


FIGURA 243

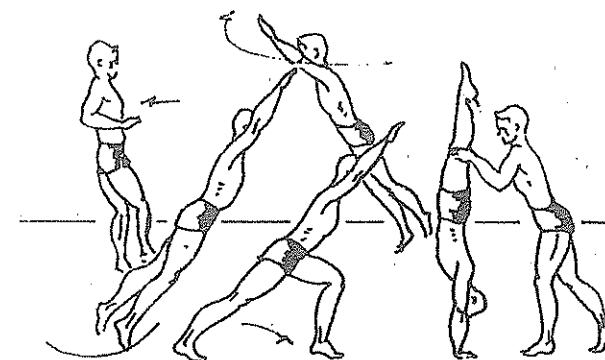


FIGURA 244

Formas de bajar y subir a la vertical.
Una vez que el alumno domina la vertical con impulso de una pierna, es capaz de descender con la de apoyo y elevación, puede dar algunos pasos con sus manos y pivotar cuando lo necesita porque se "pasa", puede comenzarse con el aprendizaje de variantes de la vertical que ofrecen interesantes posibilidades de combinaciones.

Daremos algunas premisas básicas:

- Es más fácil bajar de una determinada manera de la vertical que subir de la misma forma. Por ejemplo, es más fácil bajar "en bolita" o agroupado, que subir a la vertical de la misma forma.
- Todas las formas que tratamos aquí son con impulso. No consideramos para nada las variantes de subir a la vertical "en fuerza", o a "brazos extendidos", por no pertenecer al panorama de la educación física escolar.
- Las formas que sugerimos practicar son: subir y bajar en bolita, subir y bajar en escuadra y subir y bajar a piernas abiertas y extendidas.

Esas formas de subir y bajar a y de la vertical admiten excelentes posibilidades de combinaciones con otros elementos ya tratados metodológicamente y con saltos con pique de una y dos piernas. Por ejemplo, es posible realizar:

- a) Rol adelante en bolita y subir a la vertical en bolita.
- b) Rol adelante con zambullida y vertical en escuadra.
- c) Rol adelante a piernas abiertas y extendidas y vertical a piernas abiertas y extendidas.
- d) Carrera previa, pique de las dos piernas juntas y saltar llevando las rodillas al pecho, caída y rol adelante en bolita, a la recuperación de las piernas vertical en bolita y rol.
- e) Carrera previa, pique de las dos piernas juntas y saltar a tocarse las puntas de los pies, separando las piernas en el

aire ("Graetsche") a la caída rol adelante a piernas abiertas y extendidas, vertical a piernas abiertas y extendidas y rol en bolita. Saltar dando medio giro en el aire y rol atrás a piernas abiertas y extendidas.

- f) Todas las combinaciones que pueda imaginar el lector en éste u otro ordenamiento.

Con ligeras variantes, todas las formas de bajar y subir de la vertical admiten el mismo tratamiento metodológico. La similitud se advierte en las siguientes ejercitaciones:

- Con impulso de una pierna, vertical contra un ayudante. Este toma de las crestas ilíacas y apoya una rodilla en la espalda del ejecutante que baja lentamente en "bolita", tal como lo muestra la figura 245. El ayudante puede colocar su rodilla lateralmente para no lastimar al ejecutante.
- Con impulso de una pierna, vertical contra la pared y bajar en "bolita". Si en el descenso se coloca la cadera contra la misma se facilita la ejercitación (figura 246).
- El ejercicio completo sin ninguna ayuda (figura 247).
- Con un ayudante, bajar en escuadra (figura 248).

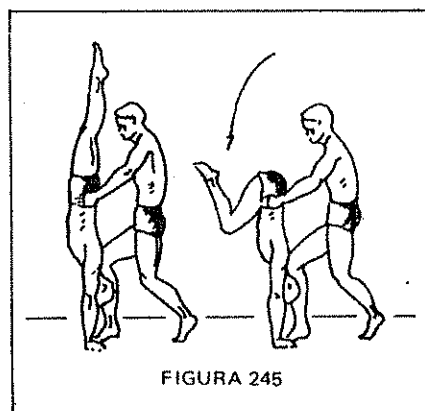


FIGURA 245

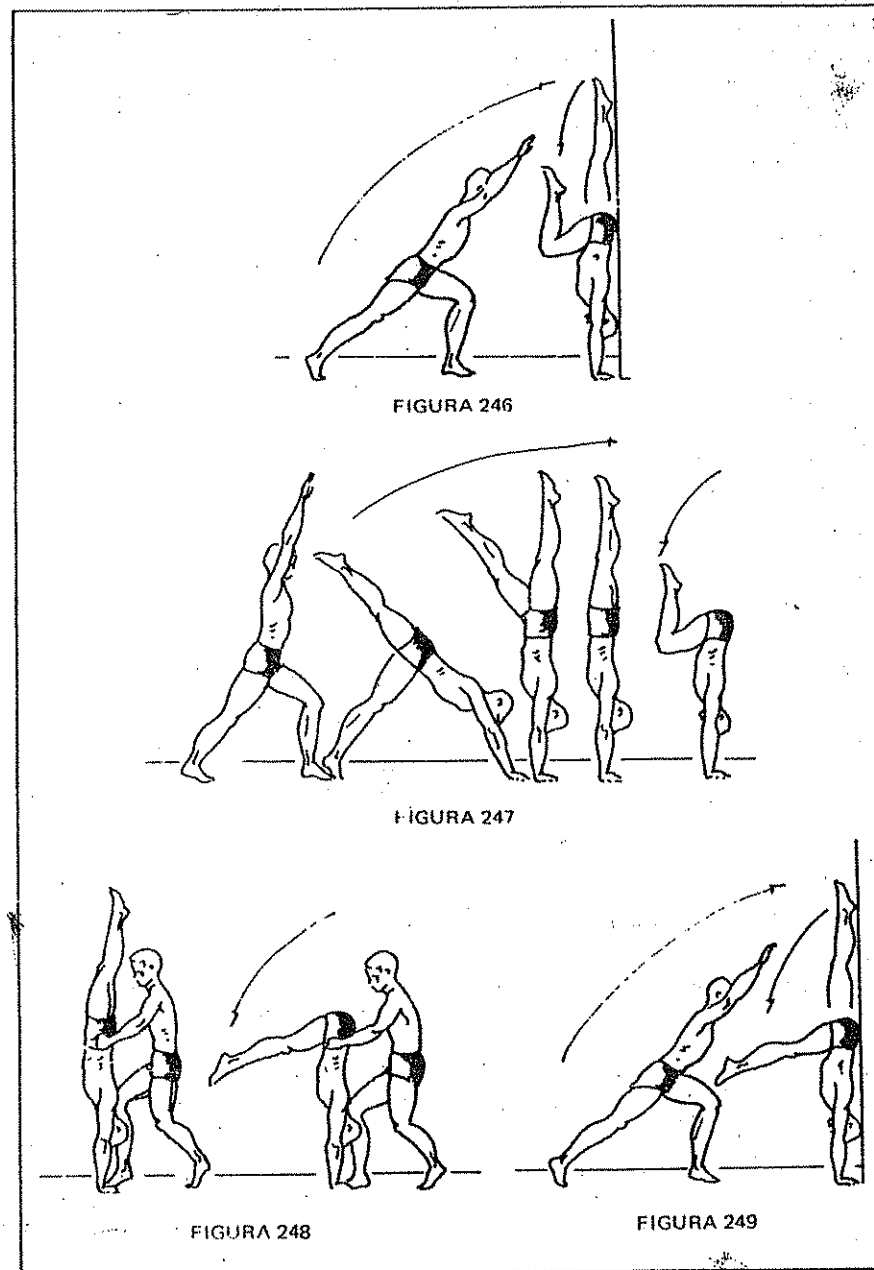


FIGURA 246

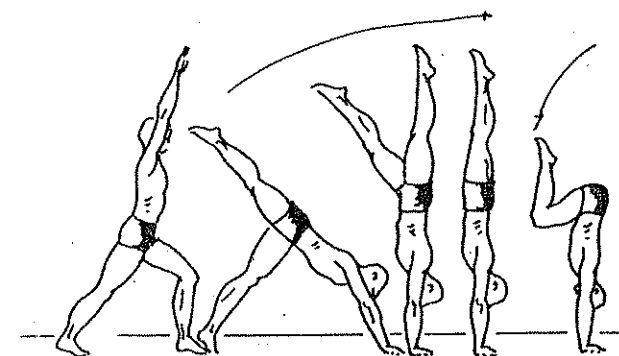


FIGURA 247

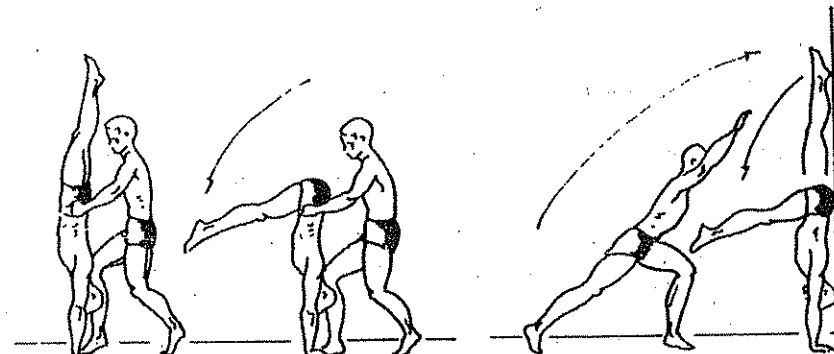


FIGURA 248

FIGURA 249

—Contra la pared, bajar en escuadra (figura 249).

—Bajar en escuadra sin ayuda (figura 250).

—Con un ayudante, bajar a piernas abier-

tas y extendidas (figura 251).

—Contra la pared, bajar a piernas abiertas y extendidas (figura 252).

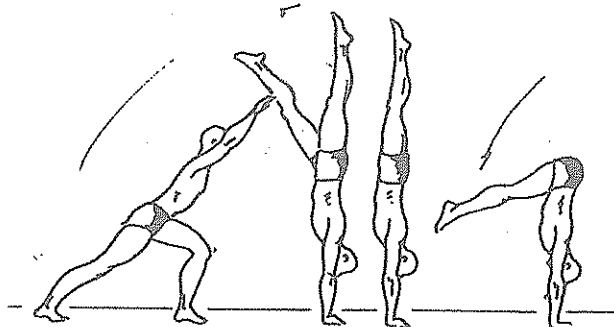


FIGURA 250

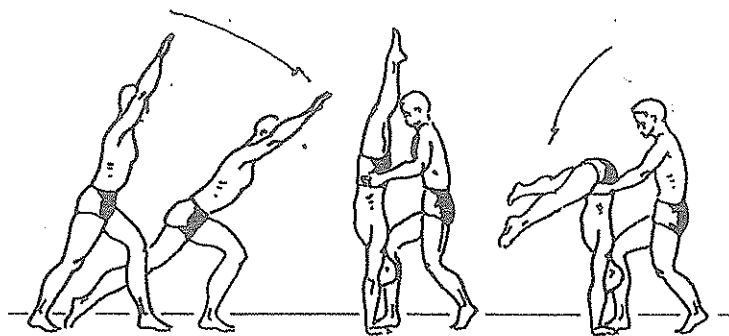


FIGURA 251

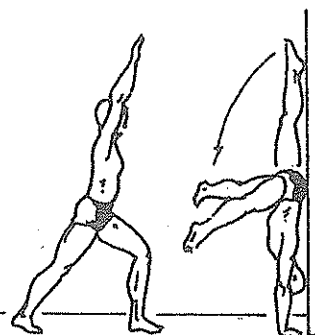


FIGURA 252

—Bajar a piernas abiertas y extendidas sin ayuda (figura 253).

—Desde cuclillas, subir y bajar a la vertical en "bolita", con un ayudante (figura 254).

—Desde cuclillas, subir y bajar a la vertical en bolita, sin ayuda (figura 255).

—Desde cuclillas, subir y bajar a la vertical en escuadra, con un ayudante (figura 256).

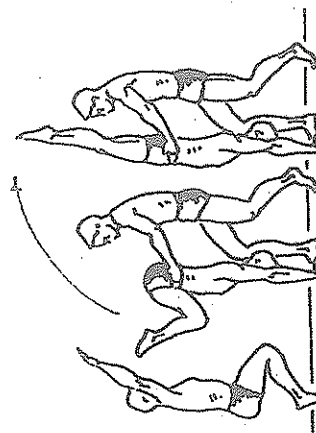


FIGURA 254

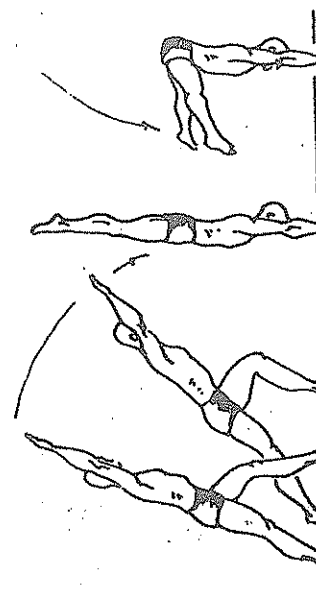


FIGURA 253

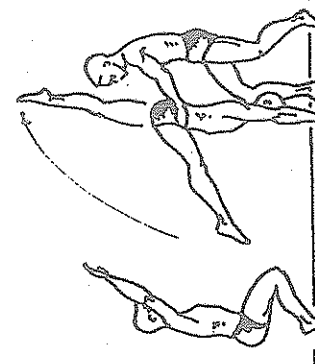


FIGURA 255

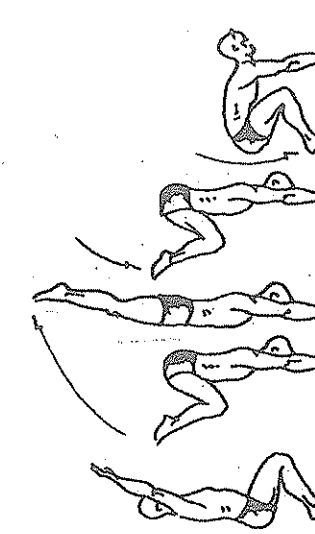


FIGURA 256

- Desde cuclillas, subir y bajar a la vertical en escuadra, sin ayuda (figura 257).
- Desde cuclillas, subir y bajar a la vertical a piernas abiertas y extendidas, con un

ayudante (figura 258). Desde cuclillas, subir y bajar a la vertical a piernas abiertas y extendidas, sin ayuda (figura 259).

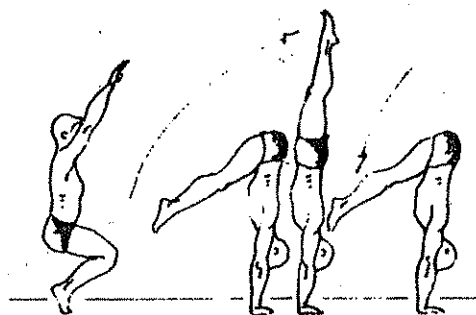


FIGURA 257

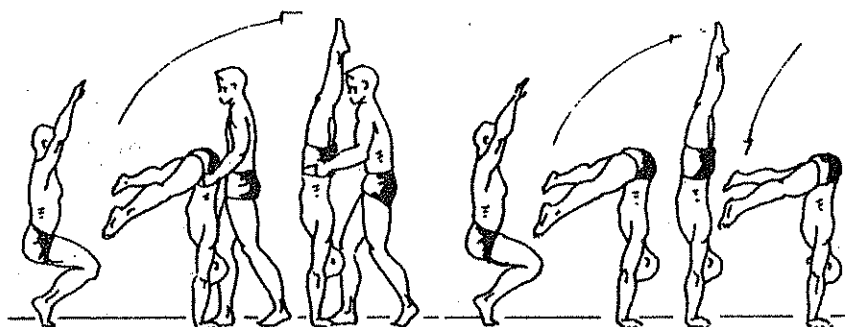


FIGURA 258

FIGURA 259

EL ROL ATRÁS POR VERTICAL ("Felige") (figura 260).

El aspecto técnico más importante a considerar es: la dificultad mayor que ofrece el aprendizaje de este ejercicio, que es quedar en vertical, pese al impulso del rolido del cuerpo hacia atrás. Es decisivo

el dominar el paso preliminar que denominamos "vela" y en eso centramos nuestras preocupaciones metodológicas.

Antes de aprender esta destreza, el alumno debe dominar todas las formas del rol atrás y la vertical, que son los ejercicios más emparentados con el rol atrás por vertical.



FIGURA 260. El ejercicio completo.

Si analizamos el ejercicio completo se observa que, luego de la flexión profunda del tronco y la cadera, necesaria para caer hacia atrás suavemente, el ángulo tronco-piernas no es nunca muy cerrado. Los brazos se colocan con una abertura semejante al ancho de los hombros, las manos paralelas, los dedos levemente dirigidos hacia afuera.

Los pasos metodológicos son:

1. Repaso del apoyo de las manos. Las piernas no llegan a extenderse. Sin embargo, la ruptura del ángulo tronco-piernas ("vela") se produce casi totalmente (figura 261).
2. Del apoyo invertido sobre la nuca y la espalda, con un ayudante, pasar hacia

atrás mediante la elevación de la cadera y la extensión de los brazos (figura 262).

3. Del apoyo invertido sobre la nuca y la espalda, con uno o dos ayudantes: extender los brazos y cadera y llegar ahora a la vertical. La cabeza se mantiene entre éstos (figura 263).

4. De la posición sentado: rolar hacia atrás y "vela" hasta lograr sacar la cabeza y los hombros del suelo, tal como muestra la figura 264. Este ejercicio es indicado para proporcionar la sensación de abertura y elevación del cuerpo. La extensión no es total para posibilitar rolar al frente y poder repetir varias veces la ejercitación.

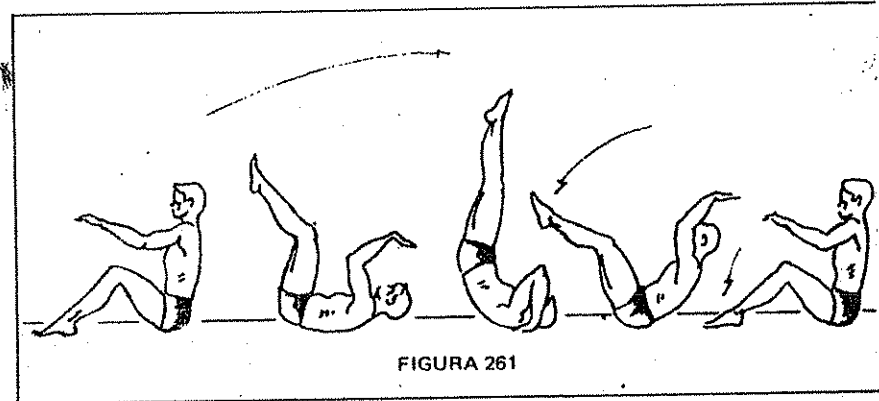


FIGURA 261

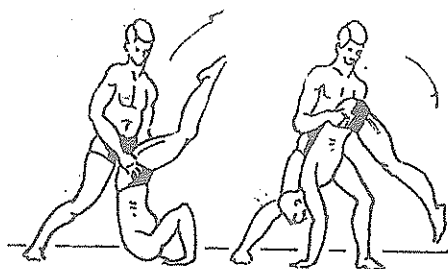


FIGURA 262

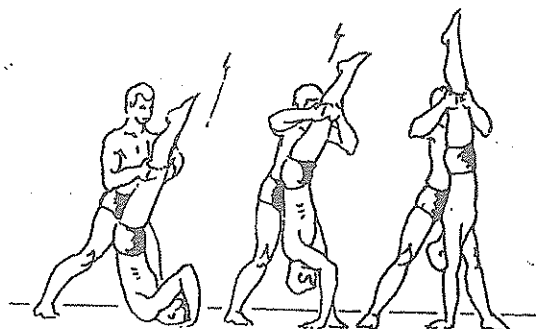


FIGURA 263

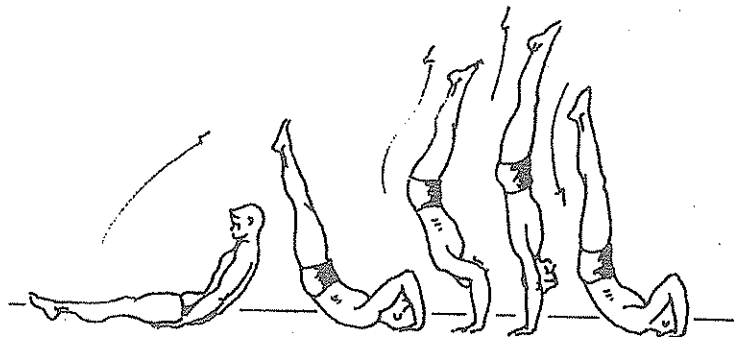


FIGURA 264

5. Parecido al ejercicio anterior, sólo que no se apoyan las manos, lo que obliga a intensificar la extensión de la cadera para poder despegar la cabeza y los hombros del suelo (figura 265).

6. El ejercicio completo. Sin ayudantes pero partiendo desde sentado y volviendo a esa misma posición para poder repetir varias veces (figura 266).

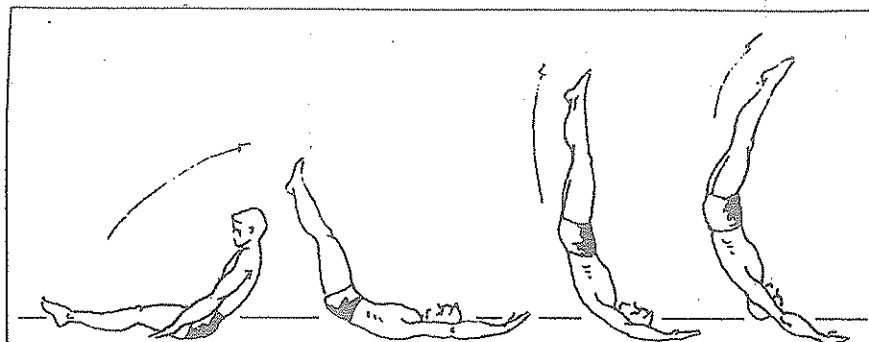


FIGURA 265

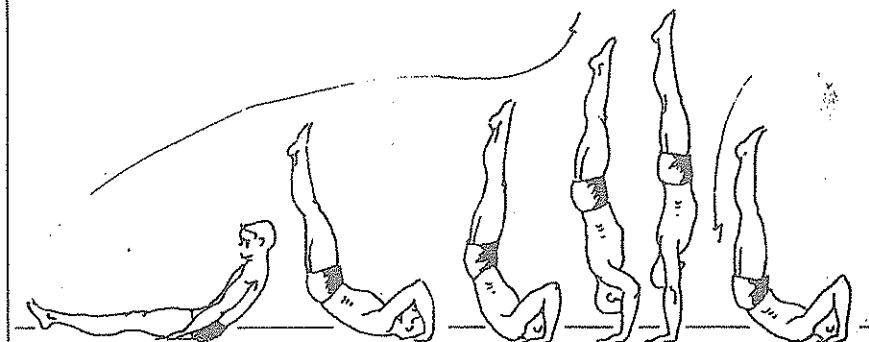


FIGURA 266

LA MEDIALUNA O RUEDA (figura 267)

Las características técnicas más importantes son las siguientes:

- En el salticado de entrada los pies deben apoyarse en una misma línea, que es la misma en la que, inmediatamente después, deben apoyarse las manos y los pies en el ejercicio propiamente dicho. Quiere decir que existen seis apoyos que deben realizarse en la misma línea directriz.
- El apoyo de las manos es alternado. Y con una separación levemente superior al ancho de los hombros. El apoyo simultáneo dificultaría el giro.

—Al producirse el apoyo de la segunda manos, el cuerpo está en vertical, con piernas separadas, tal como muestra el dibujo recuadrado.

—En esa mencionada posición invertida, el cuerpo está erecto, no hiperextendido.

—En la fase de descenso de las piernas, la de apoyo no debe caer muy cerca de la de elevación. Eso impediría continuar con otro ejercicio.

—El ejercicio se considera que ha terminado luego de haber girado 90 grados con relación a la dirección de la carrera. Si la medialuna va a unirse con un ejercicio que requiera noventa grados

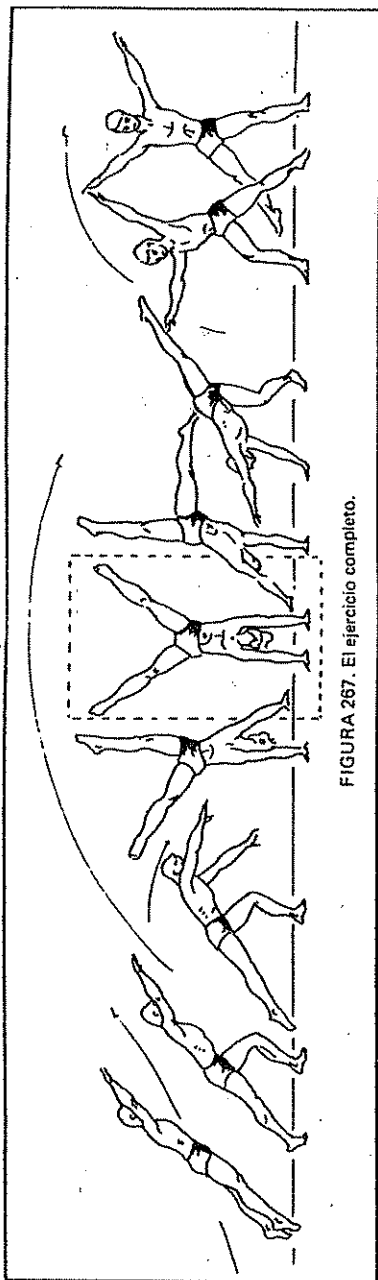


FIGURA 267. El ejercicio completo.

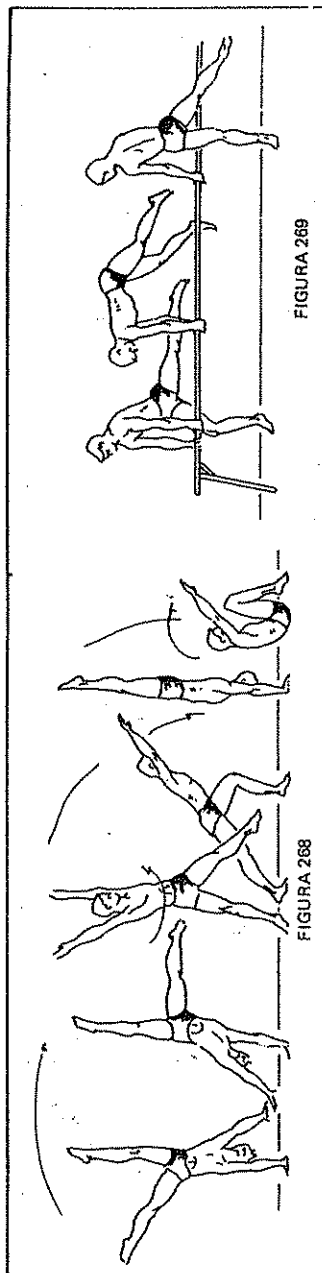


FIGURA 269

FIGURA 268

más de giro, como la vertical y rol, por ejemplo, no es correcto hacerlo a expensas de una exagerada hiperextensión lumbar, sino en la forma que ejemplifica la figura 268.

En todo el ejercicio los brazos deben estar en ángulo de 180 grados con respecto al tronco.

Los pasos metodológicos son:

1. Franquear un banco sueco, viga de equilibrio u obstáculo semejante. En apoyo facial e impulsando con una y otra piernas (figura 269). Muy comúnmente suele darse como primer paso metodológico el ejercicio llamado "conejo", pasando por encima de un obstáculo. En ese ejercicio se impulsa con las dos piernas a la vez y el apoyo de manos suele también ser simultáneo. Por esas razones lo consideramos inadecuado y no lo incluimos entre las ejercitaciones propuestas (figura 270). El ejercicio llamado "conejo" no lo incluimos en la metodología.

2. Semejante al ejercicio anterior, pero apoyándose en partes de cajón o colocando un obstáculo similar para obligar a una mayor abertura lateral de piernas (figura 271).

3. Ahora las manos se apoyan sobre un cajón o una superficie elevada. La línea punteada muestra la zona que separa el punto de apoyo de una y otra manos y de uno y otro pies (figura 272).

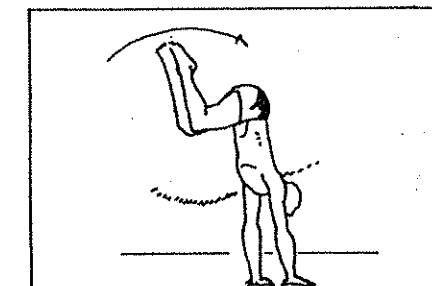


FIGURA 270

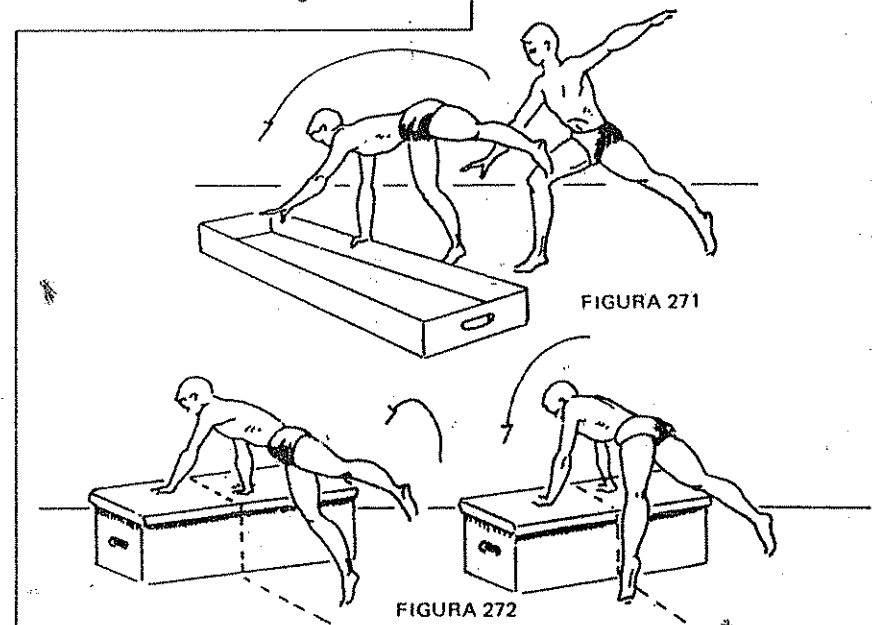


FIGURA 271

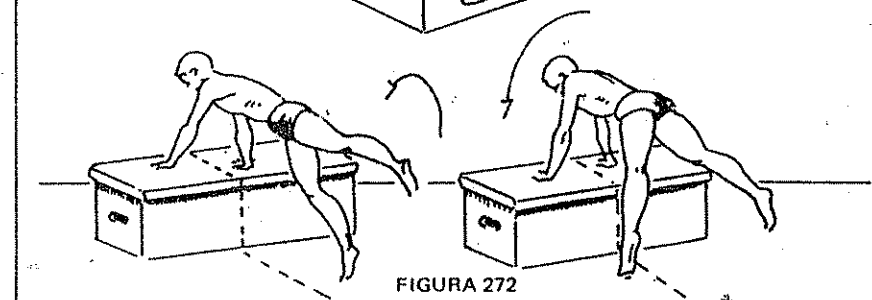
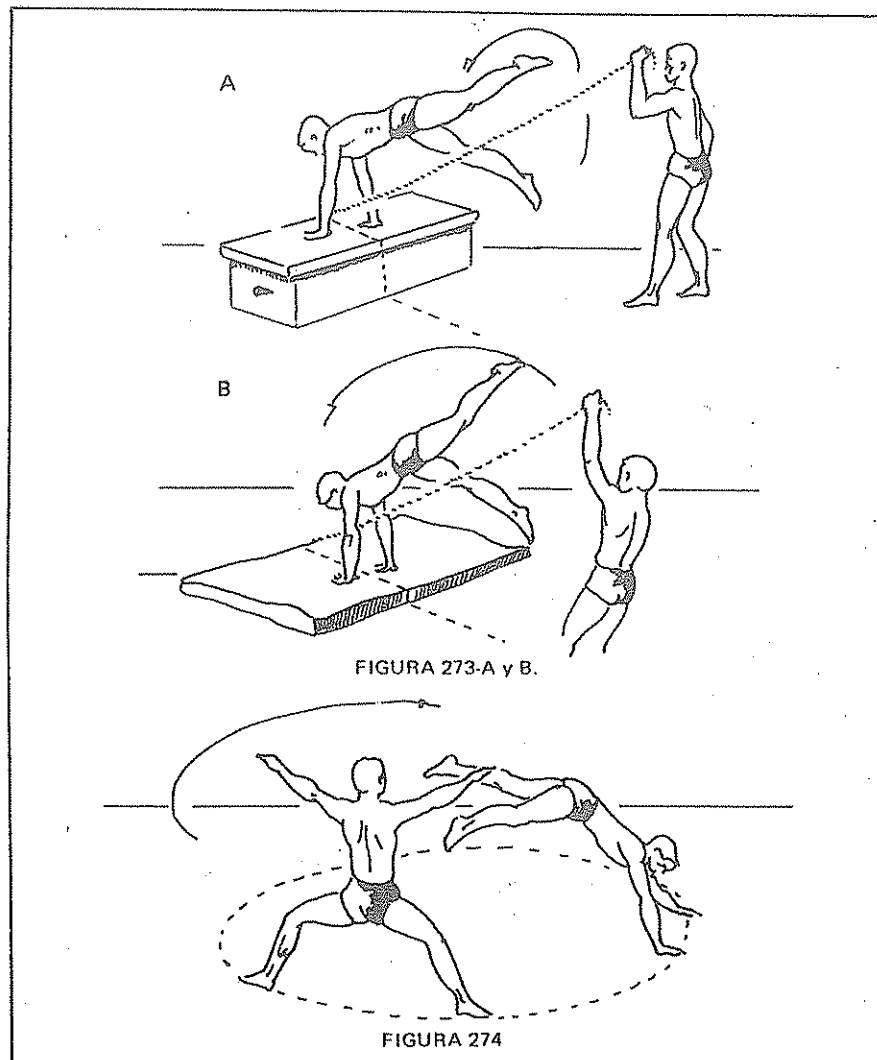


FIGURA 272

4. Parecido al ejercicio anterior, pero pasando por encima de una soga sostenida por un cuidador. Sobre una tapa de cajón y sobre la colchoneta (figuras 273-A y 273-B).
5. Gesto global al que llamamos "plato". Es indicado para el aprendizaje de los

cuatro apoyos sucesivos. Además, enseña a buscar el suelo con los pies enérgicamente. Puede hacerse en el lugar, prácticamente como si se hiciese una vertical o girando hacia el lado del brazo que se apoya primero (figura 274).



El "plato", bien aprendido, evita una forma defectuosa muy común en el aprendizaje de la medialuna. Frecuentemente los alumnos impulsan con sus piernas hacia arriba, pero al no bajarlas enérgicamente se caen en la posición que muestra la figura 275.

6. Vertical contra la pared e ir descendiendo una y otra piernas en líneas de diferentes inclinaciones, hasta llegar a bajar con los pies paralelos a la pared (figura 276).
7. "Plato" avanzando. De pie, con las piernas separadas y el peso del cuerpo sobre la pierna de elevación; se impulsa

enérgicamente con los brazos y el tronco y se avanza sobre una misma línea (figura 277).

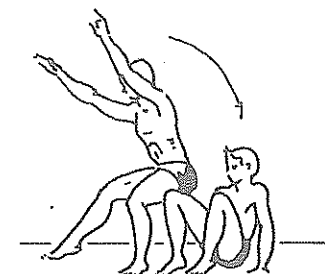


FIGURA 275

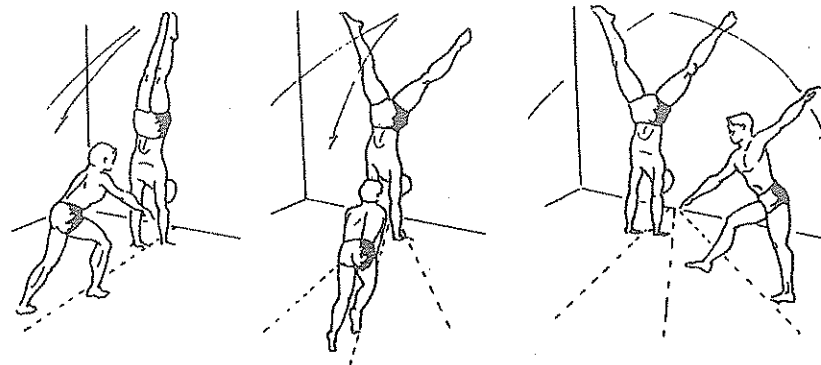


FIGURA 276

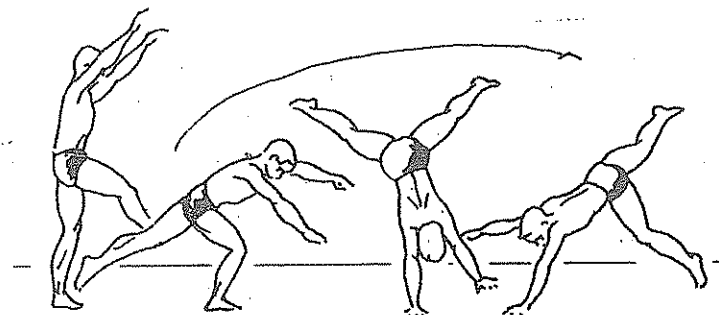


FIGURA 277

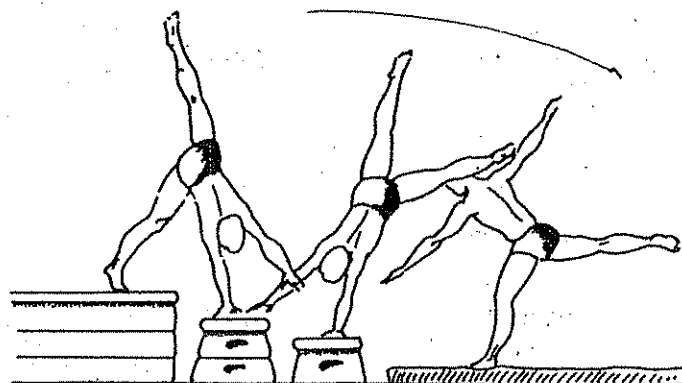


FIGURA 278

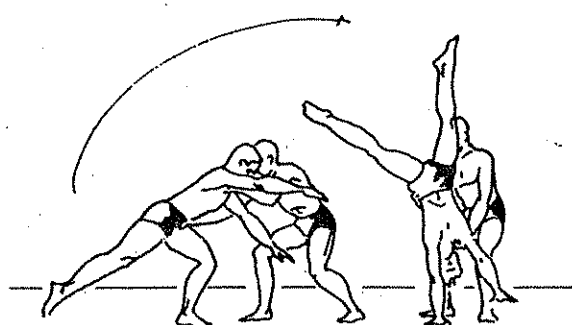


FIGURA 279

8. Medialuna en una escalera descendente formada por cajones y tapas de los mismos (figura 278).
9. Medialuna con un ayudante que se coloca de perfil al ejecutante y de manera que éste, al llegar a la vertical, quede de espaldas a él. Lo toma con la mano más cercana invertida en el hombro y con la más lejana, en la cresta ilíaca (figura 279).
10. Galope lateral sobre una línea y medialuna sin ayudante (figura 280).
11. La destreza completa, con carrera previa y salticado de entrada tal como muestra el modelo inicial (figura 267).

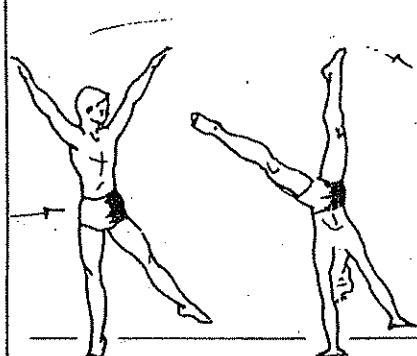


FIGURA 280

LA MEDIALUNA VOLADA (figura 281)

Las características técnicas más importantes son las siguientes:

- La entrada es la misma que para la medialuna o rueda pero luego del salticado se produce una fase de vuelo.
- Esa fase es consecuencia de la elevación del centro de gravedad por una

impulsión más potente de la pierna de apoyo y de la pierna de elevación.

- El apoyo de manos es alternado y se produce a mayor distancia de la pierna de apoyo que en la medialuna normal.
- El tronco no desciende tan rápidamente hacia el suelo.

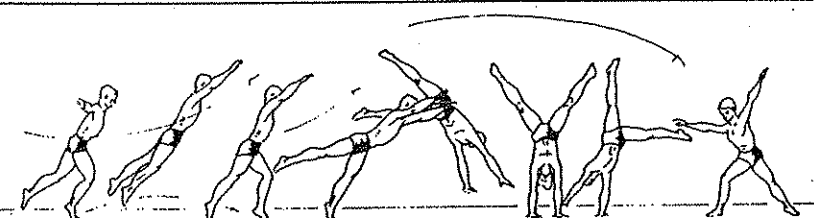


FIGURA 281. El ejercicio completo.

Los pasos metodológicos son:

1. Con un ayudante que toma mucho antes que la medialuna y facilita el vuelo (figura 282).
2. Con un obstáculo que obliga a un ma-

yor rechazo de la pierna de apoyo la pierna de elevación. Es recomendable aumentar el número de colchonetas en el lugar de la caída para evitar lesiones en las muñecas (figura 283).

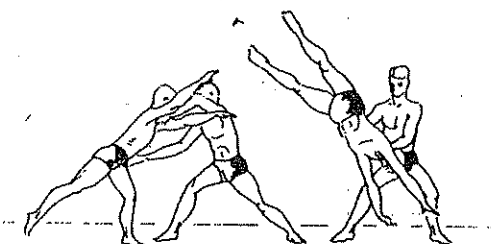


FIGURA 282

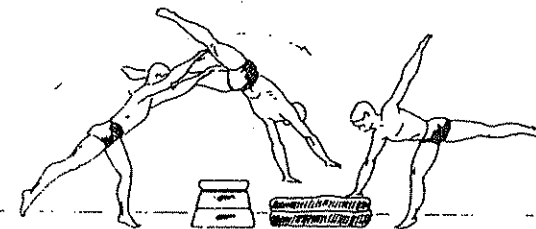


FIGURA 283

MEDIALUNA CON RECHAZO DE HOMBROS (figura 284).

Las características técnicas más importantes son las siguientes:

- La entrada es similar a la de la medialuna o rueda, que acabamos de describir.
- Las manos se apoyan prácticamente al mismo tiempo.

—El rechazo de hombros, antes que el cuerpo haya llegado a la vertical, permite elevar el centro de gravedad y retardar el momento en que los pies entran en contacto con el suelo.

Los pasos metodológicos son:

1. Con la ayuda de un desnivel se facilita el vuelo, después del apoyo de manos (figura 285).
2. Con un cuidador (figura 286).

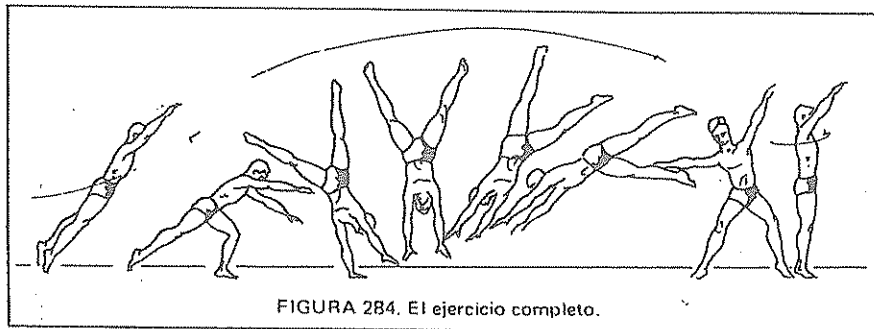


FIGURA 284. El ejercicio completo.

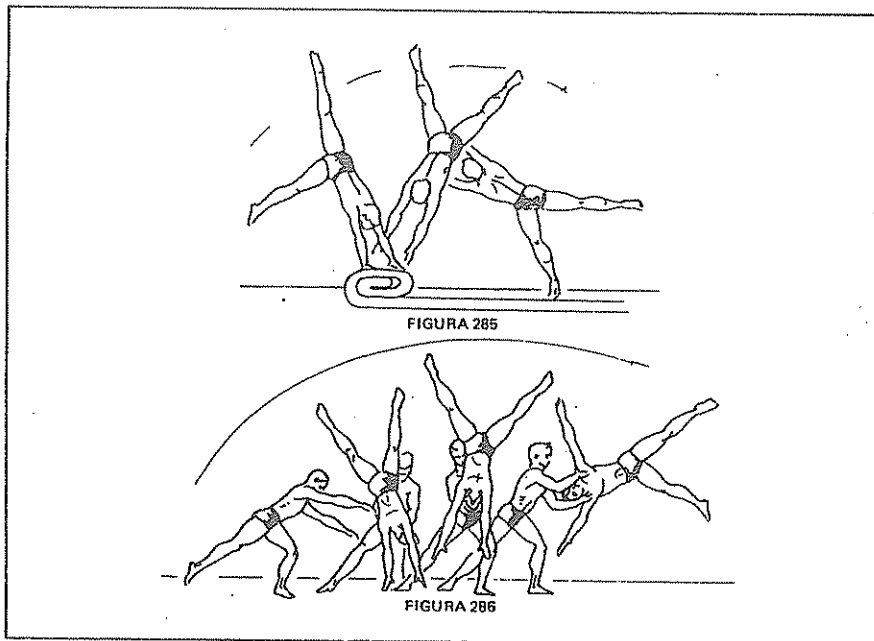


FIGURA 285

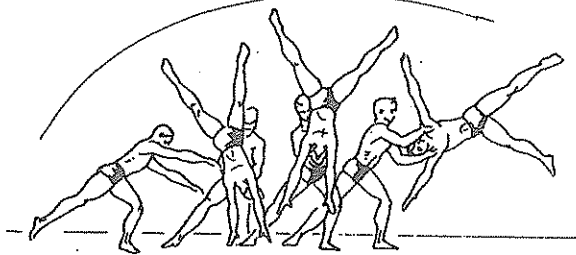


FIGURA 286

MEDIALUNA CERRADA O RONDO (figura 287).

Las características técnicas más importantes son las siguientes:

- Suele decirse que la medialuna cerrada o rondó ("Rad-wende" para los alemanes y "rondada" en algunos países de habla hispana) no es una destreza gimnástica. Es sólo una forma de tomar impulso para otro ejercicio más difícil (flic-flac o todas las variantes de mortal atrás). Puede ser cierto, pero no en nuestra propuesta metodológica, donde solamente se combinará este salto con otros todavía más sencillos tales como los ya tratados: rol atrás y rol atrás por vertical.
- La entrada es muy semejante a la de la medialuna. El pie de apoyo se coloca alejado del pie de la pierna de elevación, lo mismo que las manos, que a su vez buscan el suelo lejos del pie de apoyo tal como se aprecia en los dibujos 3 y 4 de la figura 287.
- La pierna de apoyo se flexiona en forma profunda, precisamente para facilitar el descenso del tronco.
- El apoyo de manos se produce levemente alternado para facilitar el giro.
- El cuerpo no se coloca de costado hasta que prácticamente la primera mano llegó al piso. El cuarto de giro siguiente se realiza después del apoyo de la segunda mano (4, 5 y 6).

—Las piernas se juntan un poco después que han pasado por la vertical.

—El apoyo de manos se realiza con los dedos apuntando aproximadamente en dirección a la carrera de entrada al ejercicio. La segunda mano —tal como muestran los dibujos 5 y 6— no suele colocarse paralela a la primera. Ambos detalles varían de uno a otro alumno, condicionados por la flexibilidad corporal y el dominio del propio cuerpo.

—La caída se produce sobre la planta de los pies, los brazos elevados por encima de la cabeza. Posteriormente, si se pretende un salto que requiera altura tal como el mencionado mortal atrás, la caída se producirá sobre la punta de los pies.

El aprendizaje de la medialuna cerrada o rondó requiere el dominio de una destreza que denominamos "corveta" (figura 288).

En ella, desde la parada de manos el cuerpo cae levemente hacia abajo sin iniciarse otro movimiento. Luego se doblan las piernas para extenderlas inmediatamente rechazando simultáneamente con los hombros. Nótese en el dibujo que el ángulo brazos-tronco disminuye.

Los pasos metodológicos son:

1. Desde la parada de manos: bajar al apoyo facial libre lentamente a expensas de la disminución del ángulo tronco-brazos (figura 289).

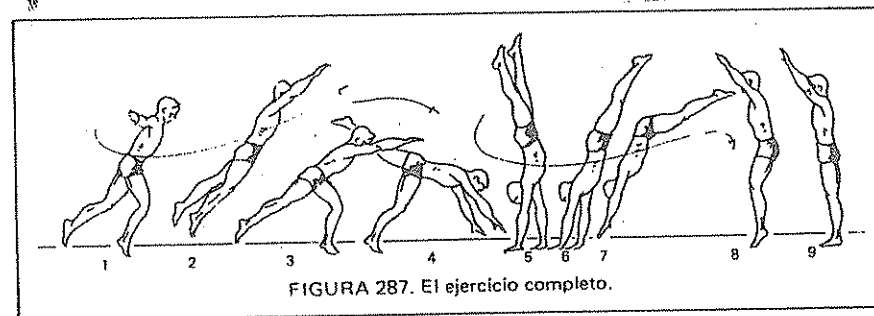
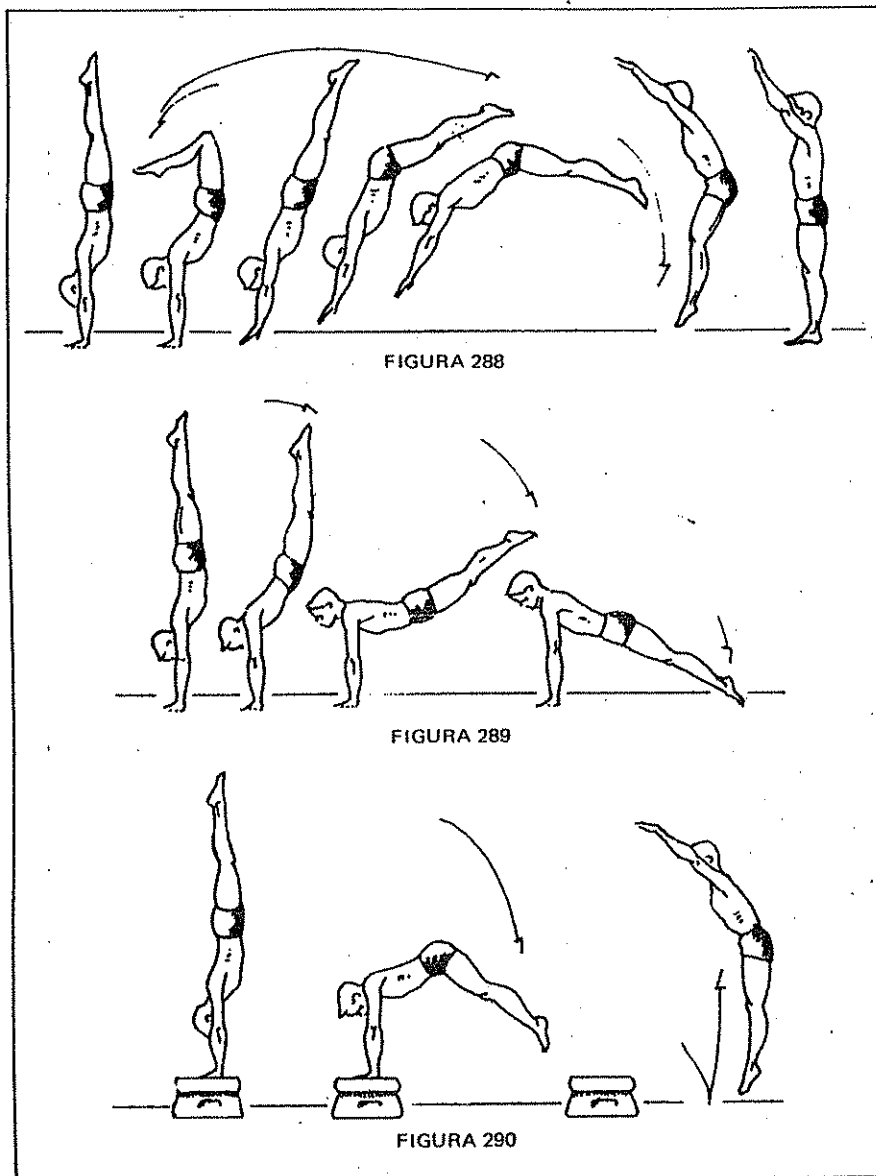


FIGURA 287. El ejercicio completo.

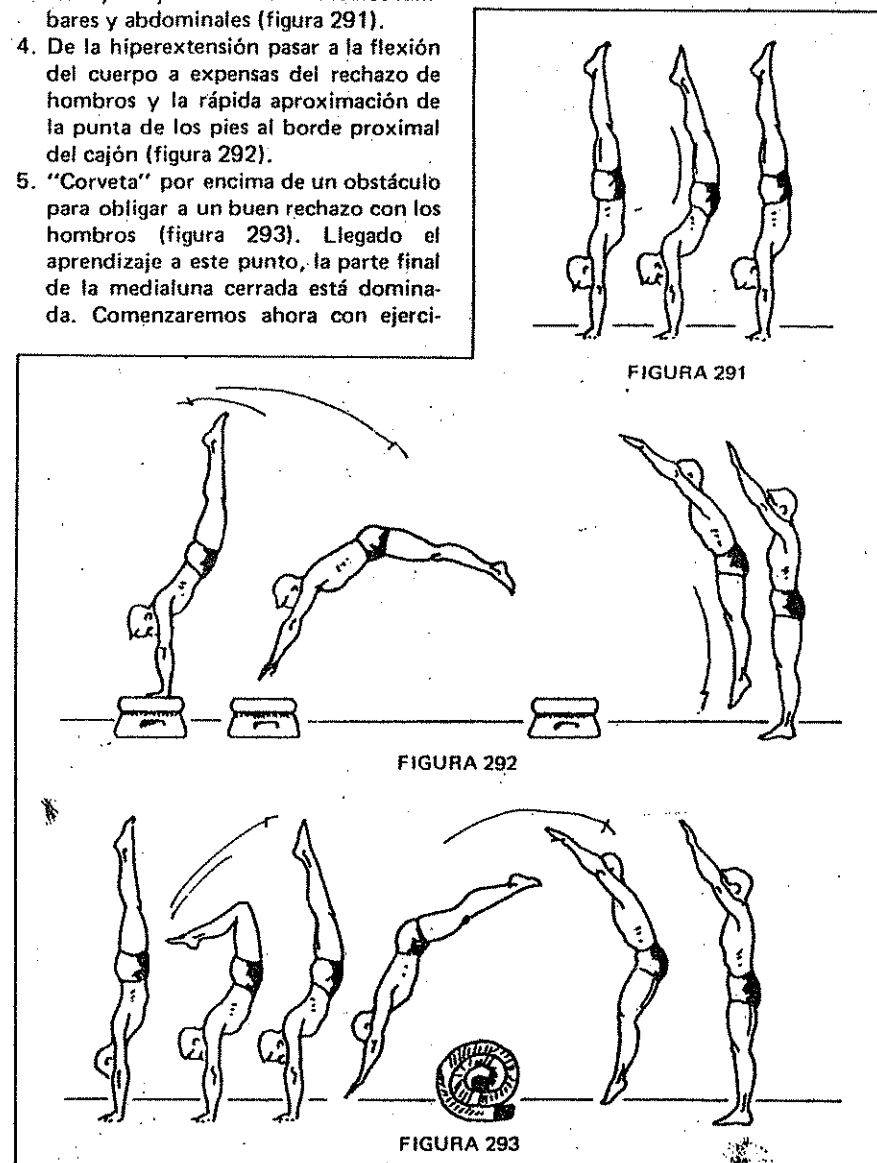
2. Desde la parada de manos sobre una tapa de cajón: descender ambas piernas juntas disminuyendo el ángulo

tronco-brazos. Después de la caída rebotar con la punta de los pies (figura 290).



3. Desde la parada de manos: arquear exageradamente y enderezar la columna lumbar a expensas de la contracción y relajación de los músculos lumbares y abdominales (figura 291).
4. De la hiperextensión pasar a la flexión del cuerpo a expensas del rechazo de hombros y la rápida aproximación de la punta de los pies al borde proximal del cajón (figura 292).
5. "Corveta" por encima de un obstáculo para obligar a un buen rechazo con los hombros (figura 293). Llegado el aprendizaje a este punto, la parte final de la medialuna cerrada está dominada. Comenzaremos ahora con ejerci-

taciones destinadas a la primera parte del salto. (Hasta que el cuerpo está en la posición de vertical sobre las manos).



6. Desde parados con los brazos elevados por arriba de la cabeza: subir a la vertical de costado y realizar un cuarto de giro más. Las manos pueden moverse varias veces sobre el suelo (figura 294).
7. Mirando hacia una pared: entrada como a una medialuna y quedar en vertical mirando hacia el lugar desde donde se venía. También puede ser realizado con dos ayudantes que sostienen verti-

calmente una colchoneta. Este procedimiento puede reemplazar ventajosamente a la pared porque no presenta el problema de los golpes contra la misma (figura 295).

8. Escalera de cajones: en el tramo superior se coloca la pierna de apoyo, en el siguiente la de elevación, en el suelo la de apoyo y medialuna cerrada o rondó (figura 296).

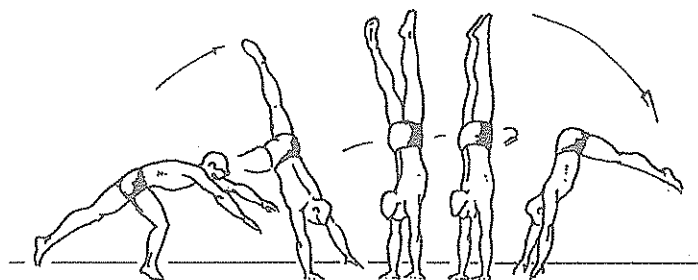


FIGURA 294

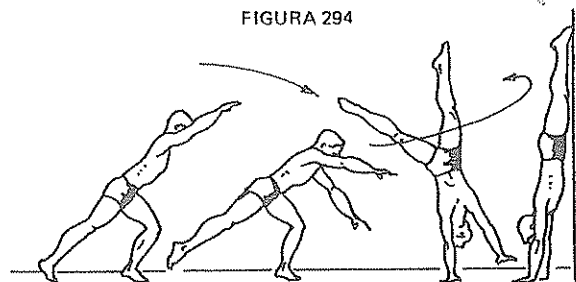


FIGURA 295

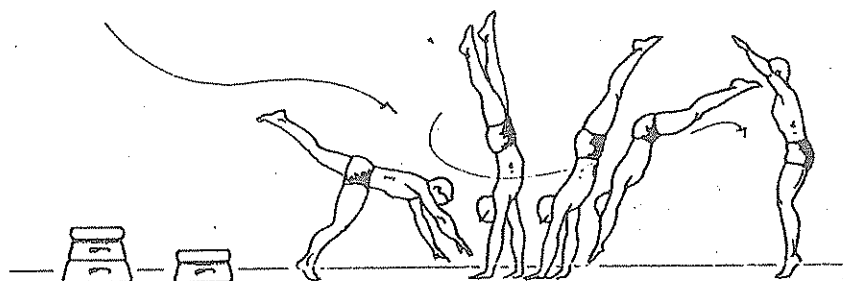


FIGURA 296

9. Una tapa de cajón: salticado de entrada sobre ella y aprovechando el impulso conseguido por la mayor altura, medialuna cerrada o rondó, en el suelo

(figura 297).

10. Carrera de impulso, salticado y medialuna cerrada, sin la ayuda de ningún elemento auxiliar (figura 298).

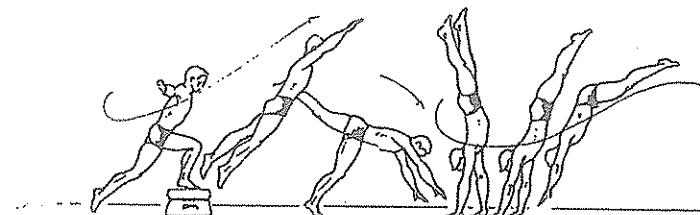


FIGURA 297

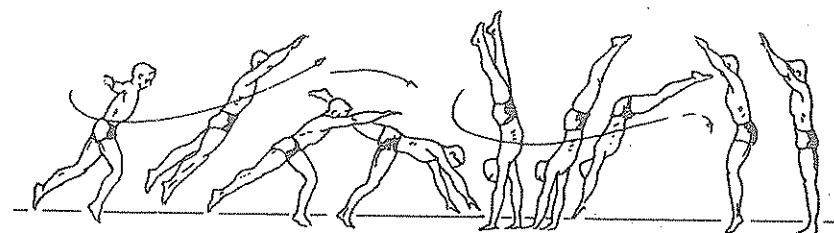


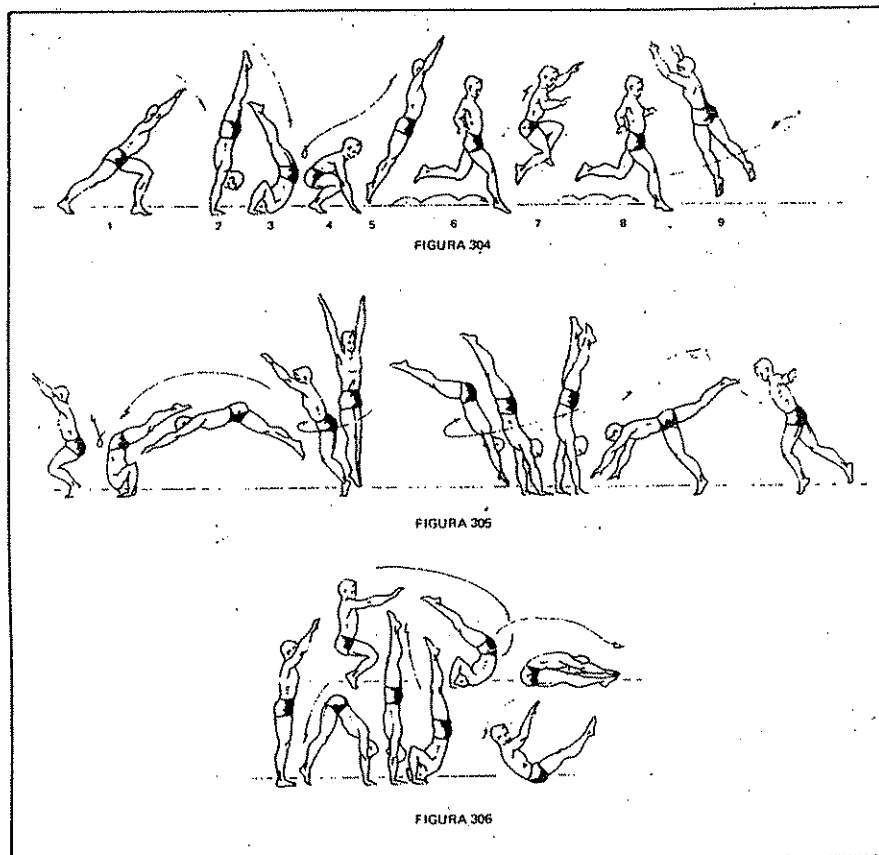
FIGURA 298

—Entrada a la vertical, vertical y rol, salto en extensión (5), tres pasos de carrera y salto "galope", otros tres pasos de carrera de impulso y salto con medio giro a quedar con una pierna retrasada (8-9) (figura 304). Carrera y media-luna cerrada o rondada, rebote alto con medio giro y rol con zambullida

hacia adelante (figura 305).

COMBINACIONES.

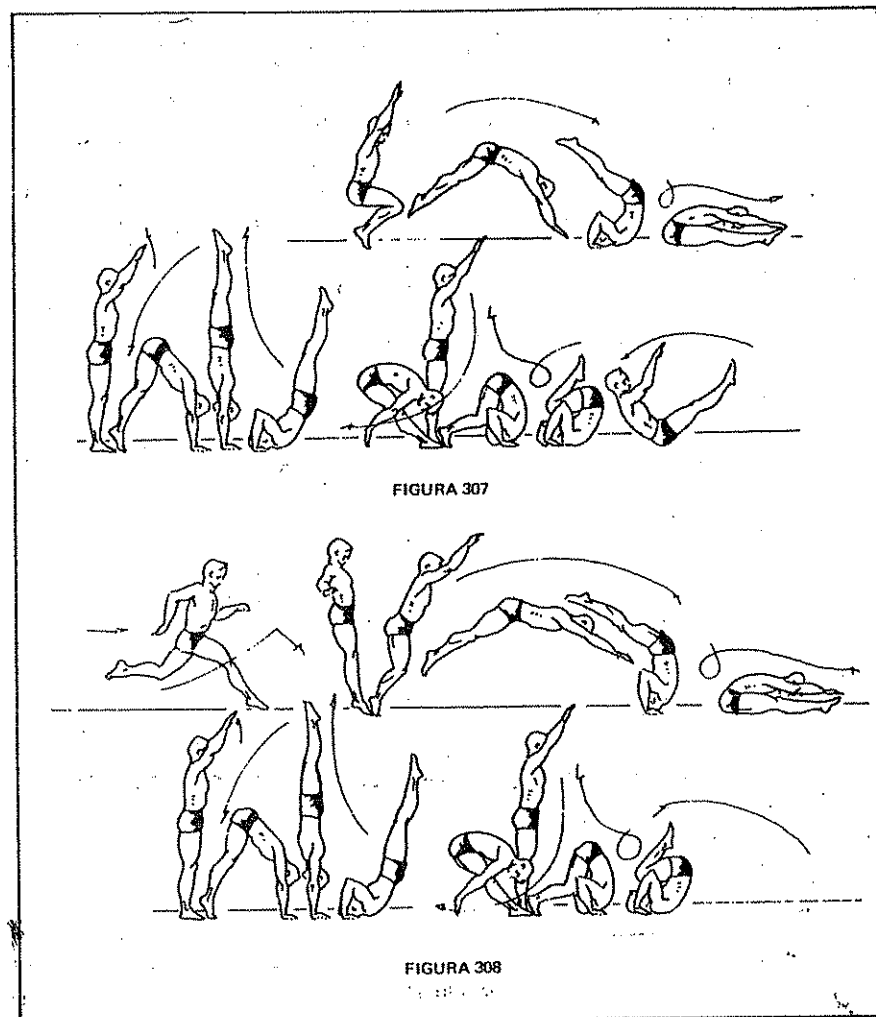
—Desde cuclillas: rol adelante con vuelo previo. Flexión profunda de tronco-cadera al frente y rol atrás por vertical (figura 306).



—Desde cuclillas: rol adelante con vuelo previo. Flexión profunda del tronco al frente, rol atrás agrupado y rol atrás por vertical (figura 307).

—Con carrera previa: rol adelante con

zambullida. Flexión profunda del tronco al frente, rol atrás agrupado, extensión rápida del cuerpo hasta ponerse de pie y rol atrás por vertical (figura 308).



—Vertical con impulso de una pierna y rol (3-4), salto en extensión con medio giro y rol atrás en "bolita" (6-7), salto en extensión, carrera de impulso y rondada (10-12) al rebote, carrera de impulso y rol adelante con zambullida (12 a 17) (figura 309).

—Vertical y rol a cuclillas, salto en extensión con medio giro y rol atrás en "bolita" a pasar por vertical (juste) (6-8), bajar con piernas juntas y extendidas y salto en extensión, carrera de impulso y roda (12-13-14), al rebote carrera de impulso y medialuna (15-19) (figura 310).

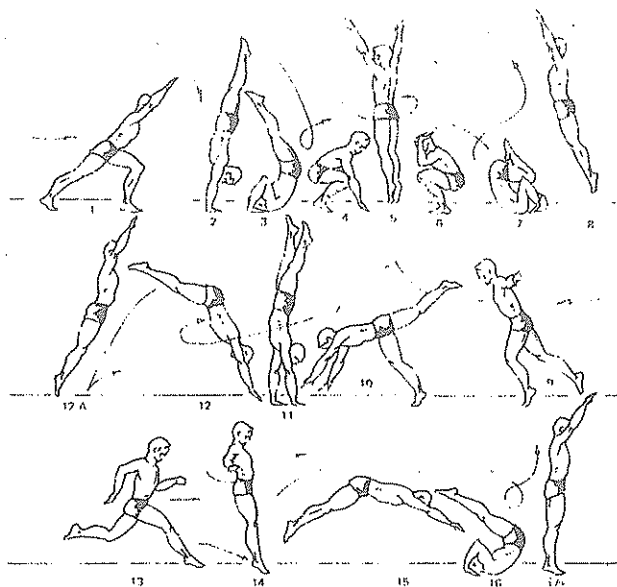


FIGURA 309

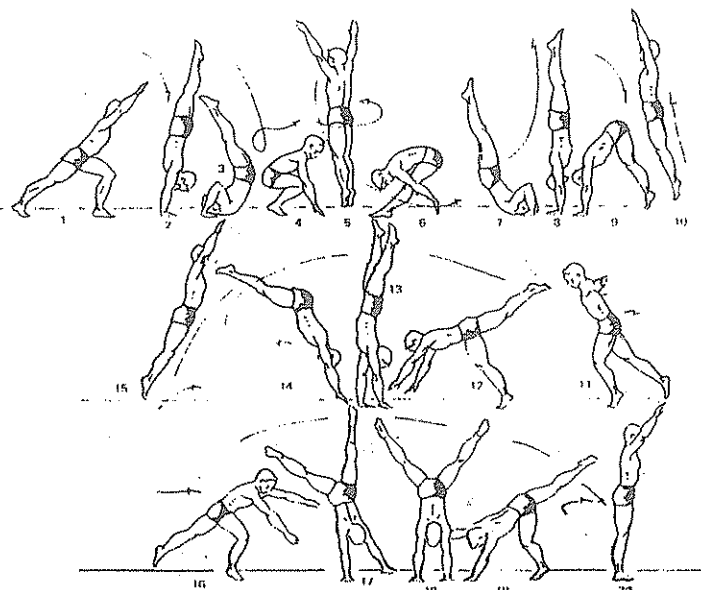


FIGURA 310

- Medialunas continuadas, prestando especial atención al impulso de los brazos y a la colocación de la cabeza y la cadera (figura 311).
- Medialuna, vertical y rol agrupado (figura 312).

- Medialuna hacia un lado, paso, med giro y medialuna hacia el otro lado (figura 313).
- Picando con una pierna: salto con giro y medialuna (figura 314).

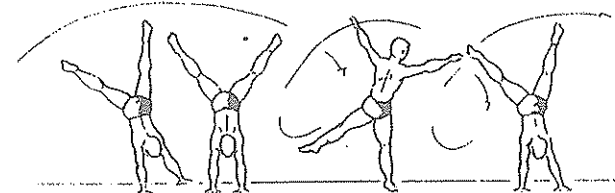


FIGURA 311

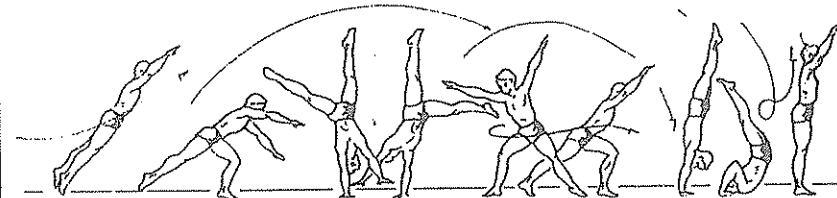


FIGURA 312

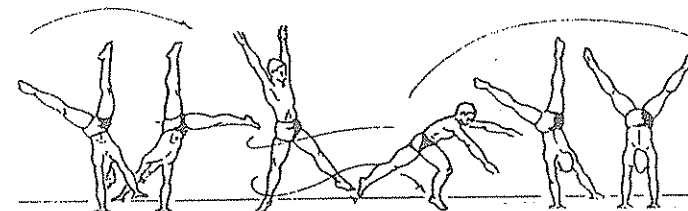


FIGURA 313

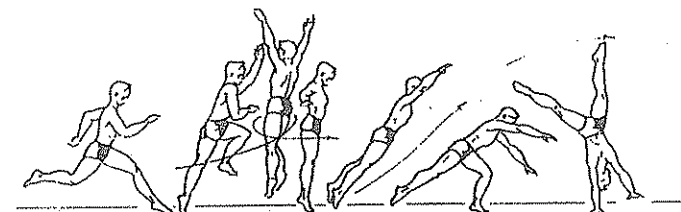
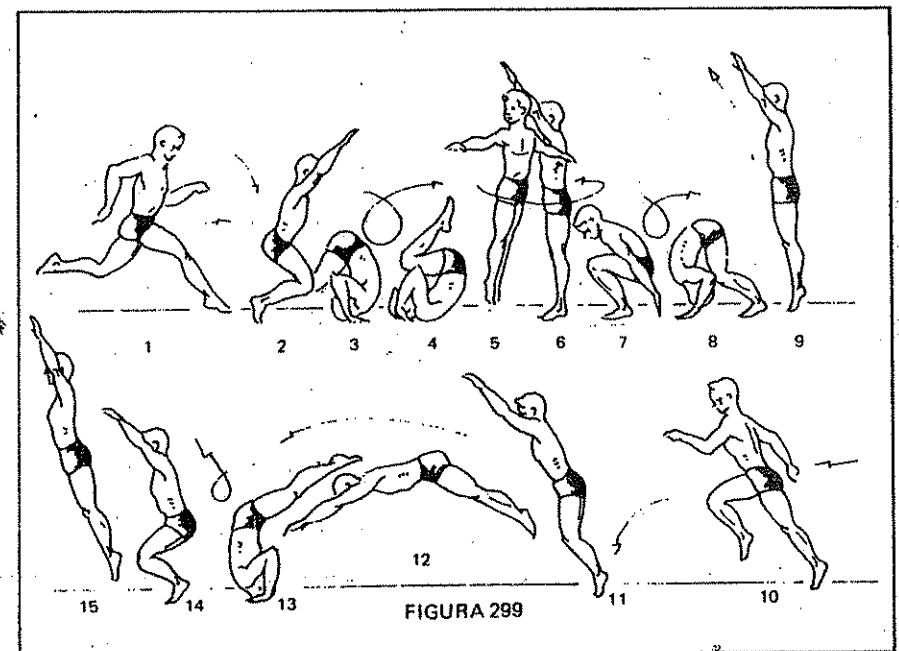


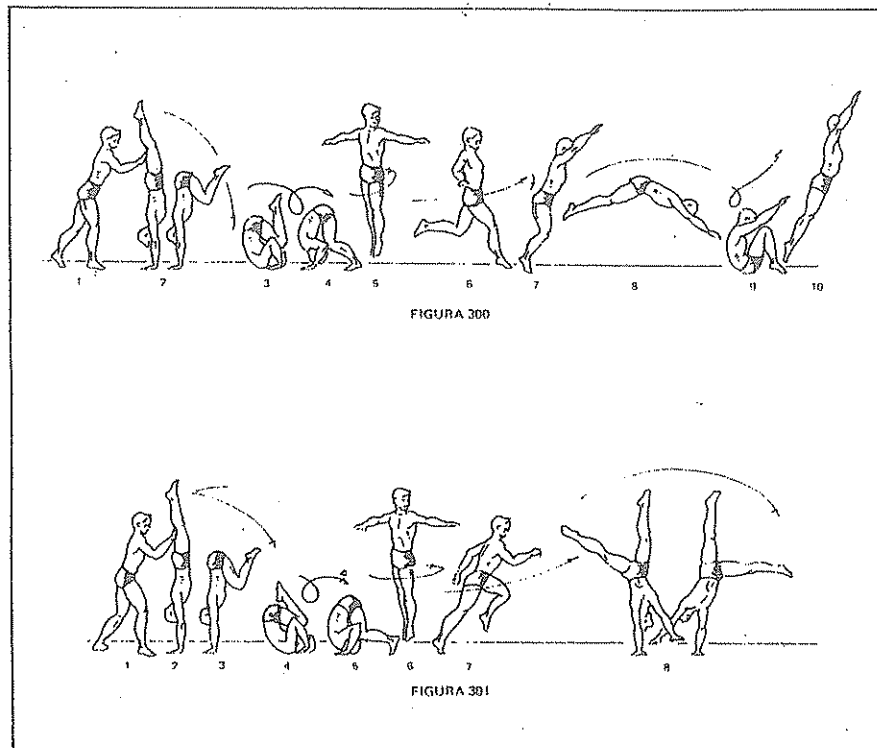
FIGURA 314

—Con carrera previa: rol adelante en "bolita", salto en extensión con medio giro (5 y 6), rol atrás en "bolita" y salto

en extensión (9), carrera de impulso y rol con zambullida para terminar con un salto en extensión (figura 299).



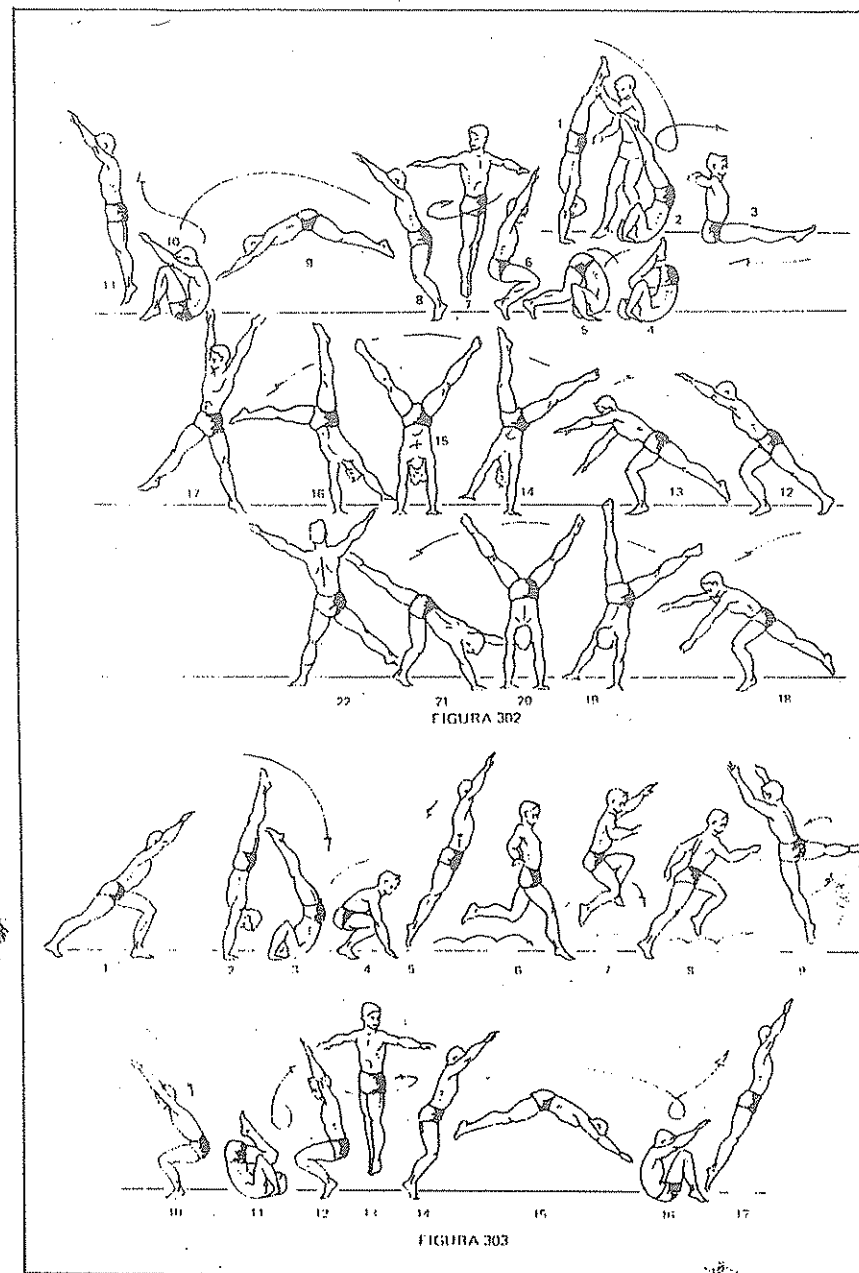
--Con un ayudante, vertical con impulso de una pierna, bajar en "bolita" y rol atrás (4-5), salto en extensión con medio giro (6), carrera y rol adelante con zambullida para terminar con un salto en extensión (figura 300).



--Vertical con un ayudante y rol a quedar sentado con piernas extendidas. Rol atrás (4 y 5) y salto en extensión (7), medio giro, carrera de impulso y rol adelante con zambullida (8-9), salto en extensión, carrera de impulso y medialuna o rueda, paso de preparación para tomar impulso y medialuna hacia el lado menos hábil (figura 302).

Con un ayudante, vertical con impulso de una pierna, bajar en bolita y rol atrás en bolita (4-5), salto en extensión con medio giro, carrera de impulso y medialuna (8) (figura 301).

--Entrada a la vertical, vertical y rol y salto en extensión (1-5). Tres pasos de carrera y el salto llamado galope (7), otros tres pasos de carrera y salto con medio giro a caer en cucullas (9-10), rol atrás en bolita, salto en extensión con medio giro, carrera de impulso y rol adelante con zambullida (11-17) (ver figura 303).



- Salto "gacela" y medialuna (figura 315).
- Carrera de impulso, pique con una pierna, salto "tijera" y medialuna (figura 316).
- Carrera de impulso, pique con una pierna y salto con giro y "tijera" para realizar continuamente y sin perder pasos un salto "gacela" llegando a un

paso largo y flexionado y medialuna (figura 317).

- Carrera de impulso, salticado de entrada y medialuna, del rechazo de la misma rol adelante (figura 318).

- Carrera de impulso, salticado y medialuna cerrada o rondó, rebote y rol atrás agrupado (figura 319).

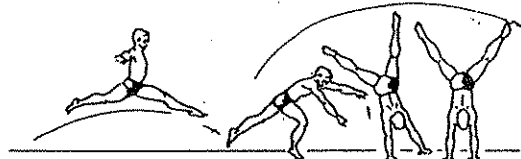


FIGURA 315

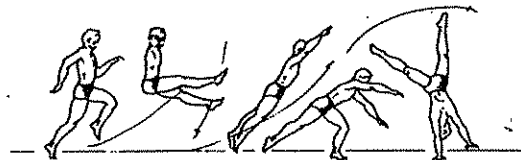


FIGURA 316



FIGURA 317

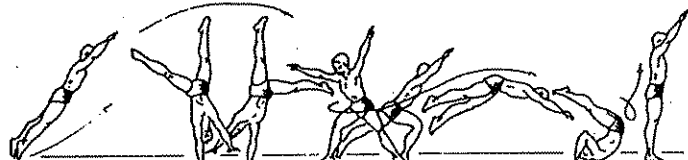


FIGURA 318

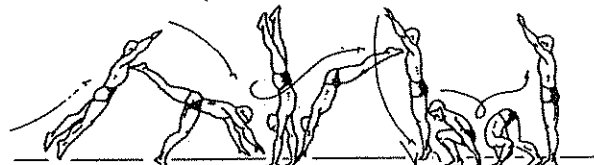


FIGURA 319

- Carrera de impulso, salticado y medialuna cerrada o rondó, rebotar dando un medio giro y rol adelante con zambullida (figura 320).

- Carrera de impulso y medialuna, continuamente medialuna cerrada o rondó, absorber el impacto de la caída y rol atrás por vertical ("Felge") (figura

321).

- Carrera de impulso, salticado y medialuna cerrada o rondó, rebotar en la caída con el cuerpo lo más extendido posible y un giro completo, caída atrás y rol en la misma dirección a piernas juntas y extendidas, caída atrás y rol atrás por vertical ("Felge") (figura 322).

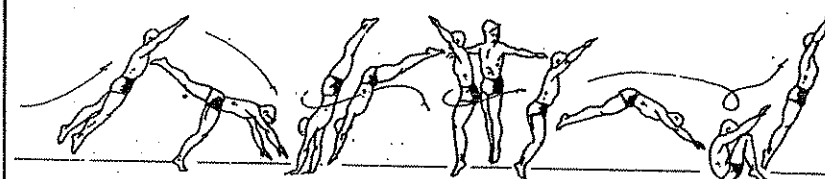


FIGURA 320



FIGURA 321

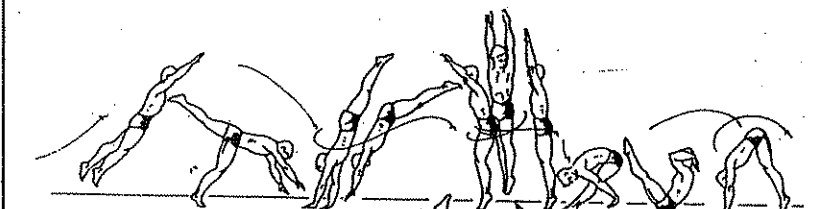


FIGURA 322

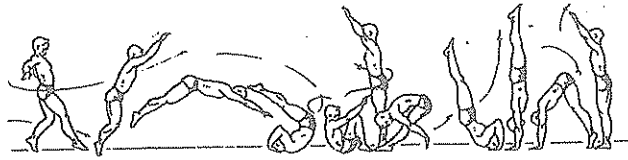


FIGURA 323

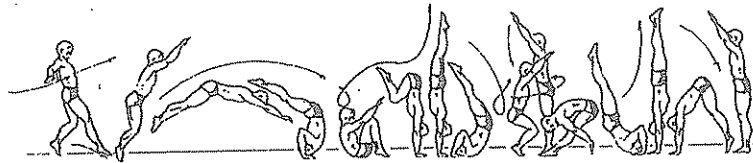


FIGURA 324

- Con carrera previa: rol adelante con zambullida, extender completamente el cuerpo, medio giro y rol atrás por vertical (figura 323).
- Con carrera previa: rol adelante con zambullida, vertical en "bolita" o agrupada, rol adelante, extender completamente el cuerpo, medio giro y rol atrás por vertical (figura 324).
- Desde parado: rol atrás por vertical con medio giro (figura 325). El reglamento internacional considera al rol atrás por vertical, permaneciendo dos segundos en esa posición, como ejercicio de dificultad B. Es equivalente entonces a un mortal atrás y de mayor dificultad, por ejemplo, que un flic-flac.

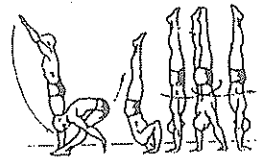


FIGURA 325

- El mismo rol atrás por vertical, quedando dos segundos en la posición con previo medio giro, es ya dificultad superior, es decir, ejercicio de dificultad C. Esto habla de la exactitud que requiere este ejercicio.

FORMAS JUGADAS

"El oso enojado".

- Un alumno se para sobre un cajón alto. Los demás jugadores tratan de pellizcarlo o tirarle de la ropa, mientras aquél intenta palmear a sus acosadores.

res. El que resulta tocado debe reemplazar al del cajón. Colocar —en posible— varios cajones para que trabajen varios grupos (figura 326).

- Los alumnos subidos arriba de cajones. A la orden, cambian de un cajón otro (figura 327). También puede hacerse en forma de posta, debiendo

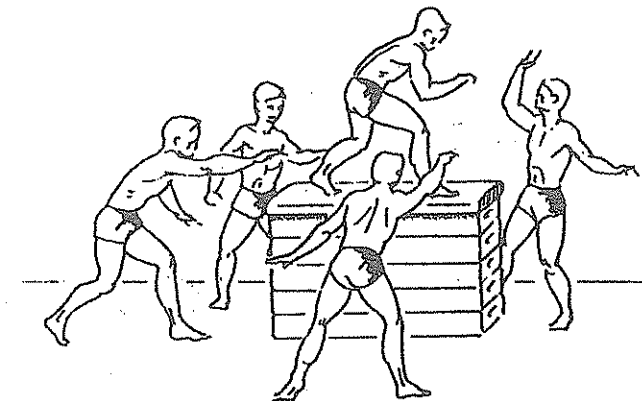


FIGURA 326

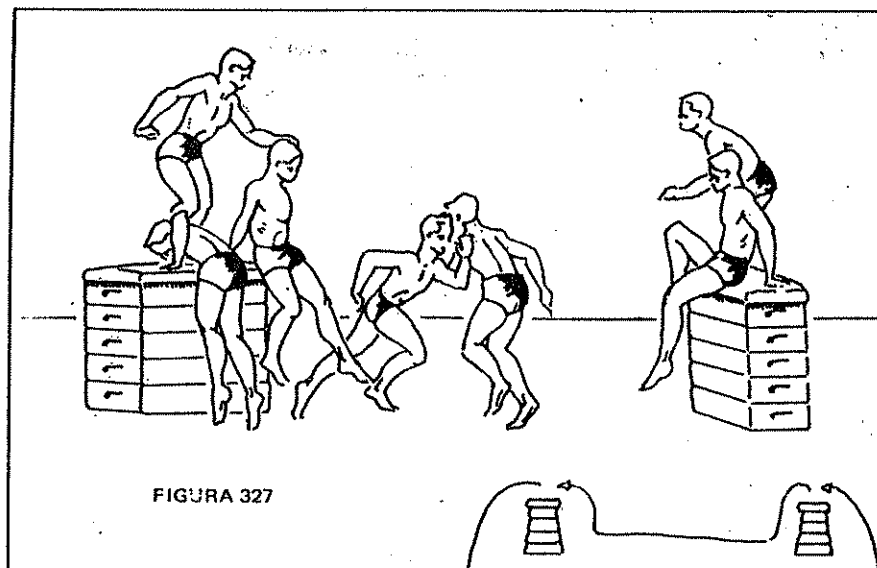


FIGURA 327

cada alumno bajarse de su cajón correr alrededor de los otros tres y volver a subir al propio (figura 328). Recién entonces arranca el siguiente.

- Dos sentados de espaldas sobre el cajón y a horcajadas: tratar de sacar al otro del cajón empujándolo con la espalda.
- Lo mismo de frente y tomándose de las manos (para el costado no vale).
- "A" trata de llegar al cajón y tocarlo o sentarse en él. "B" se lo impide con el cuerpo y extendiendo los brazos, pero sin poder tocarlo o agarrarlo (figura 329).
- Los integrantes de la clase, divididos en grupos de 8-10 alumnos, corren alrededor de los cajones. A la señal del profesor gana el equipo que:
 - a) Más rápidamente se subió al cajón sin que se caiga ninguno de sus integrantes.
 - b) Hizo exactamente lo mismo, pero después de haber "guardado" un integrante adentro del cajón.

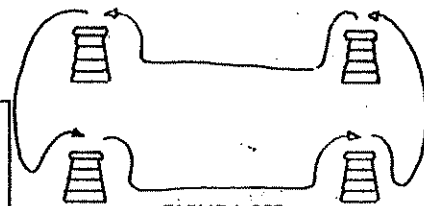


FIGURA 328

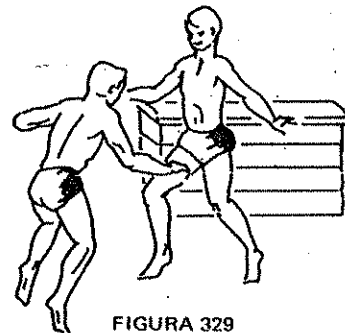
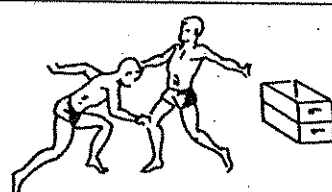


FIGURA 329

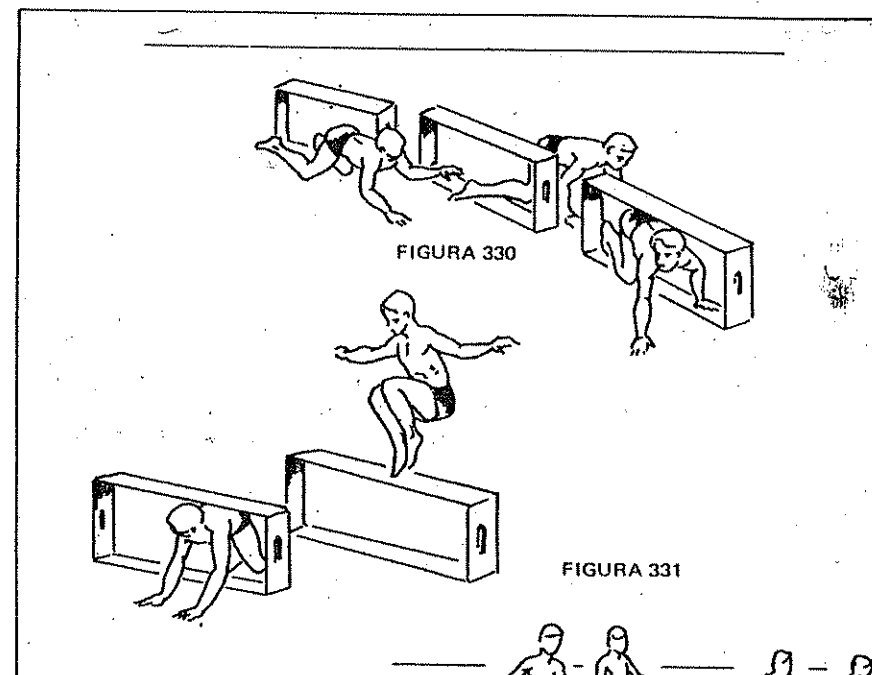


FIGURA 330

FIGURA 331

Posta en parejas.

- Los primeros dos jugadores de cada equipo corren hacia su respectivo cajón, levantan la tapa, se meten dentro y ponen la tapa en su lugar; por encima de sus cabezas. Los dos participantes siguientes corren hasta el cajón, levantan la tapa, dejan salir a los que están adentro y los reemplazan, mientras los primeros colocan la tapa en su lugar y regresan a habilitar a la tercera pareja.
- Taps y partes de cajones distribuidos por todo el gimnasio. Un alumno es designado como "mancha". Para no ser tocado hay que subirse sobre las taps o meterse adentro de una de las partes. Si es necesario, el profesor da la señal a la que deben salir todos.

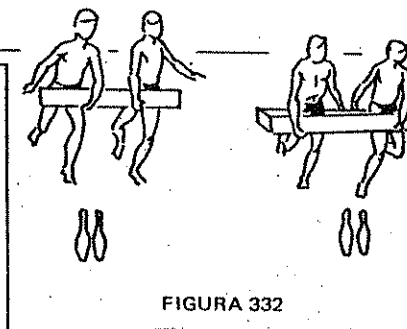


FIGURA 332

- Los cajones desarmados son excelentes para organizar distintos juegos (figuras 330 a 332). Sus partes sirven para:
 - a) Ser esquivadas corriendo en zig-zag.
 - b) Ser saltadas.
 - c) Pasar por dentro de ellas de distintas maneras.
 - d) Ser transportadas.
 La organización que más posibilidades presenta es la de relevos o postas.

Experiencias de movimiento en el cajón derivadas de las formas básicas.

- Saltar por arriba de un compañero en posición de banco y gatear por debajo (figura 333).
- Saltar por arriba de las tapas de cajón, de las partes y gatear por dentro de ellas (figura 334).
- Saltar el cajón con la ayuda de dos cuidadores subidos sobre el cajón (figura 335).
- Cajones de distintas alturas colocados sucesivamente. Los alumnos los saltan libremente eligiendo la forma de subir a ellos. Las caídas deben ser suaves y seguras (figura 336).
- Saltar el cajón libremente. Cada ejecutante elige la forma en que salta (figura 337).

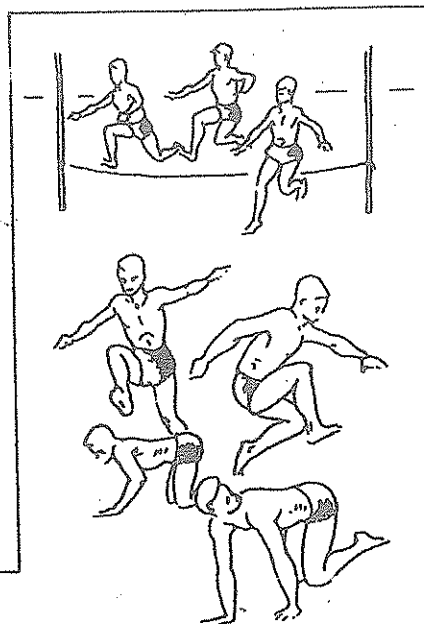


FIGURA 333

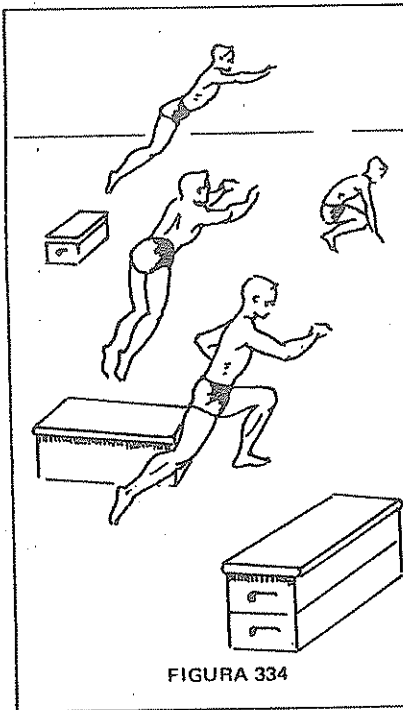


FIGURA 334

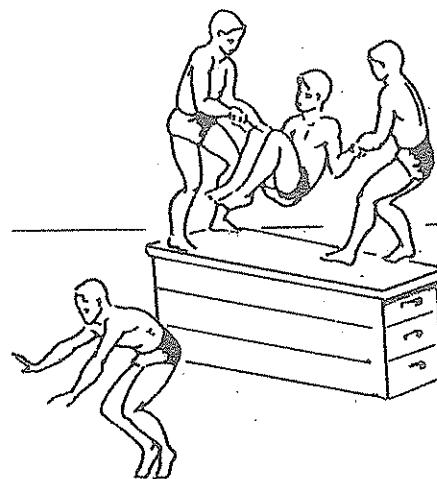


FIGURA 335

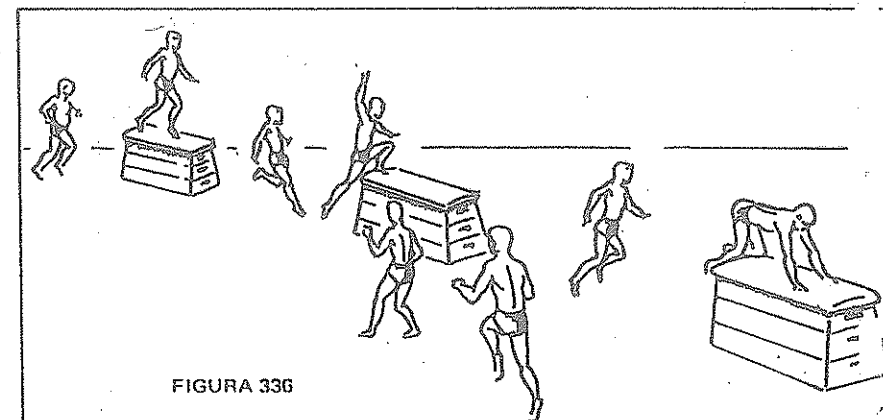


FIGURA 336

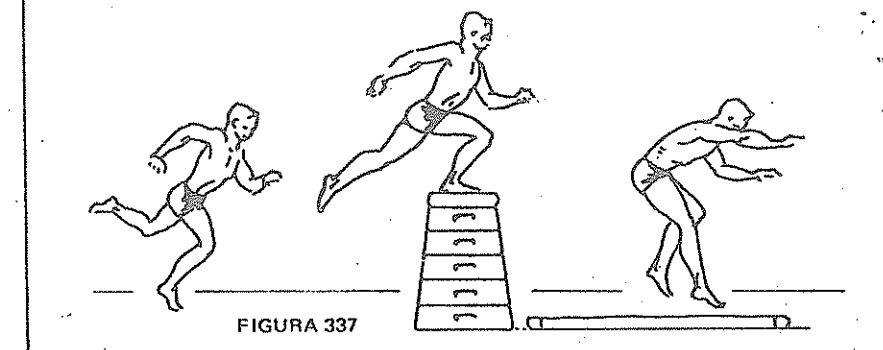


FIGURA 337

- Subir y bajar una escalera de cajones (figura 338).
- Pasar en cuadrupedia una escalera ascen-

dente (figura 339). También se puede ascender con sucesivos saltos de "codojo" hasta llegar al último escalón.

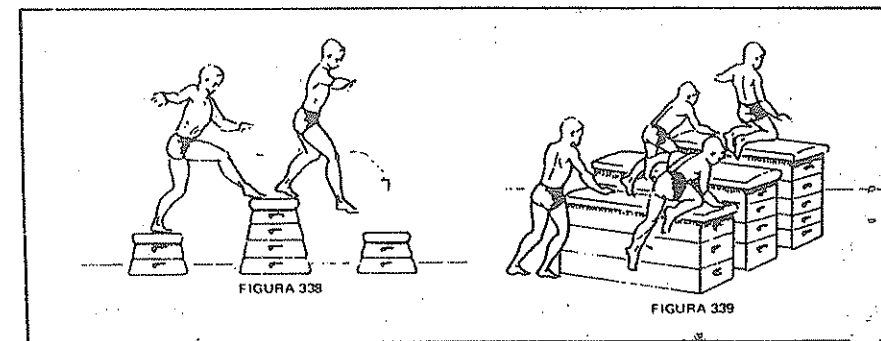


FIGURA 338

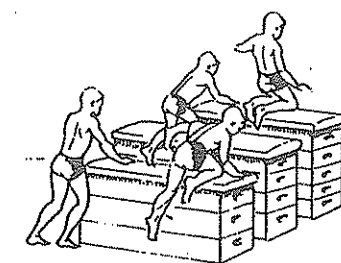
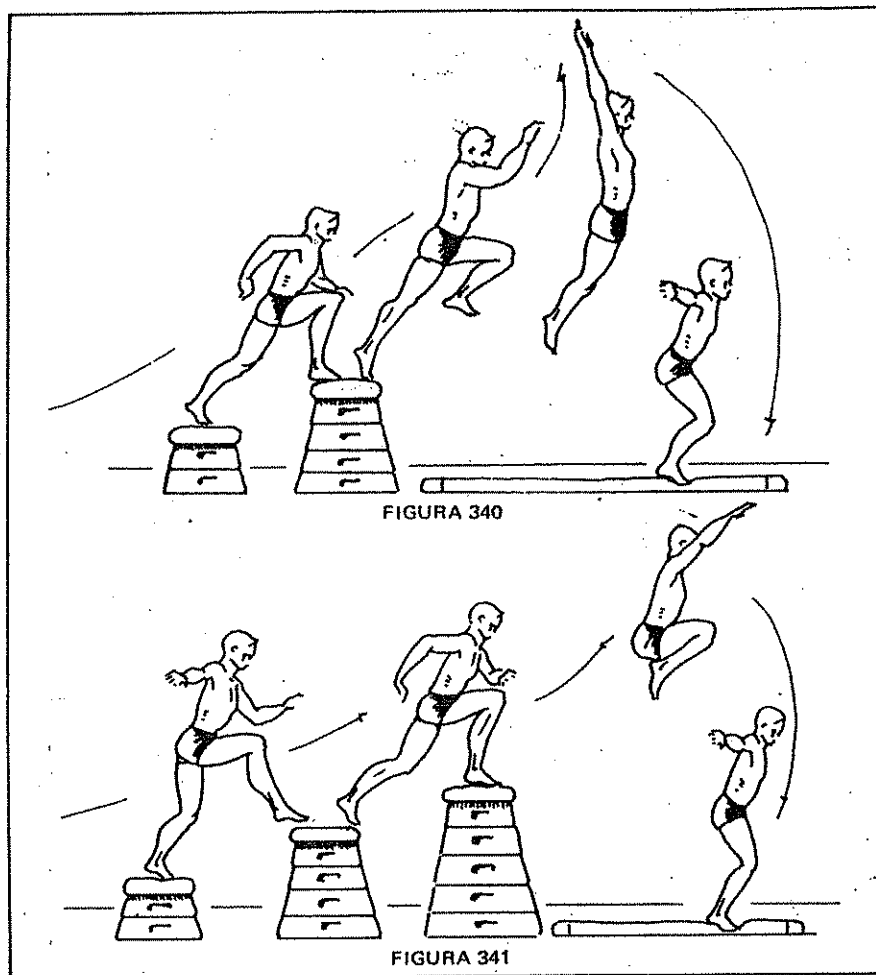


FIGURA 339

—Practicar una caída suave y segura con una escalera de dos cuerpos (figura 340).

—Con una escalera de tres peldaños y aprovechar la altura para elevarse en un salto libre (figura 341).

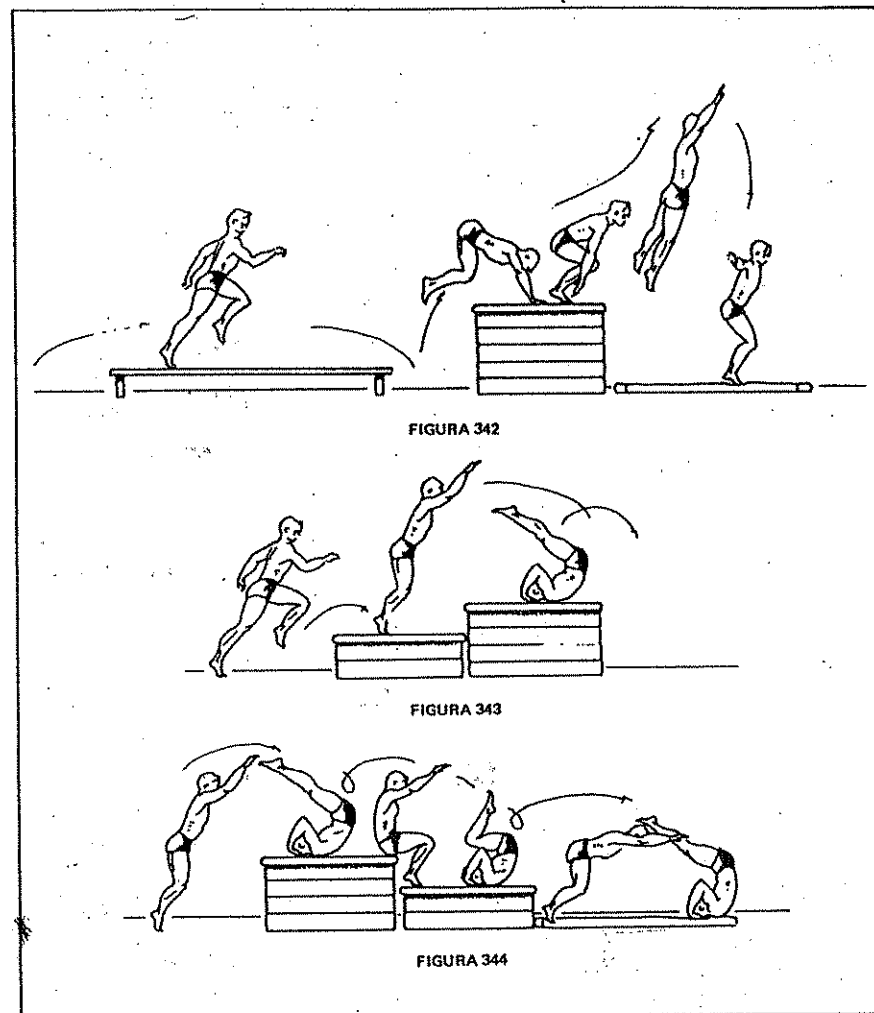


—En una escalera formada por un banco sueco y un cajón: carrera sobre el banco sueco, cuclillas sobre el cajón y salto en extensión separando las piernas en el aire (figura 342).

—Rol adelante en la escalera de dos cuerpos. La figura 343 muestra la ejecu-

ción del rol en el escalón superior, pero también puede hacerse en el escalón inferior partiendo desde arrodillado sentado en el más alto.

—Rol en el escalón superior, otro en el más bajo y un tercero en la colchoneta (figura 344).



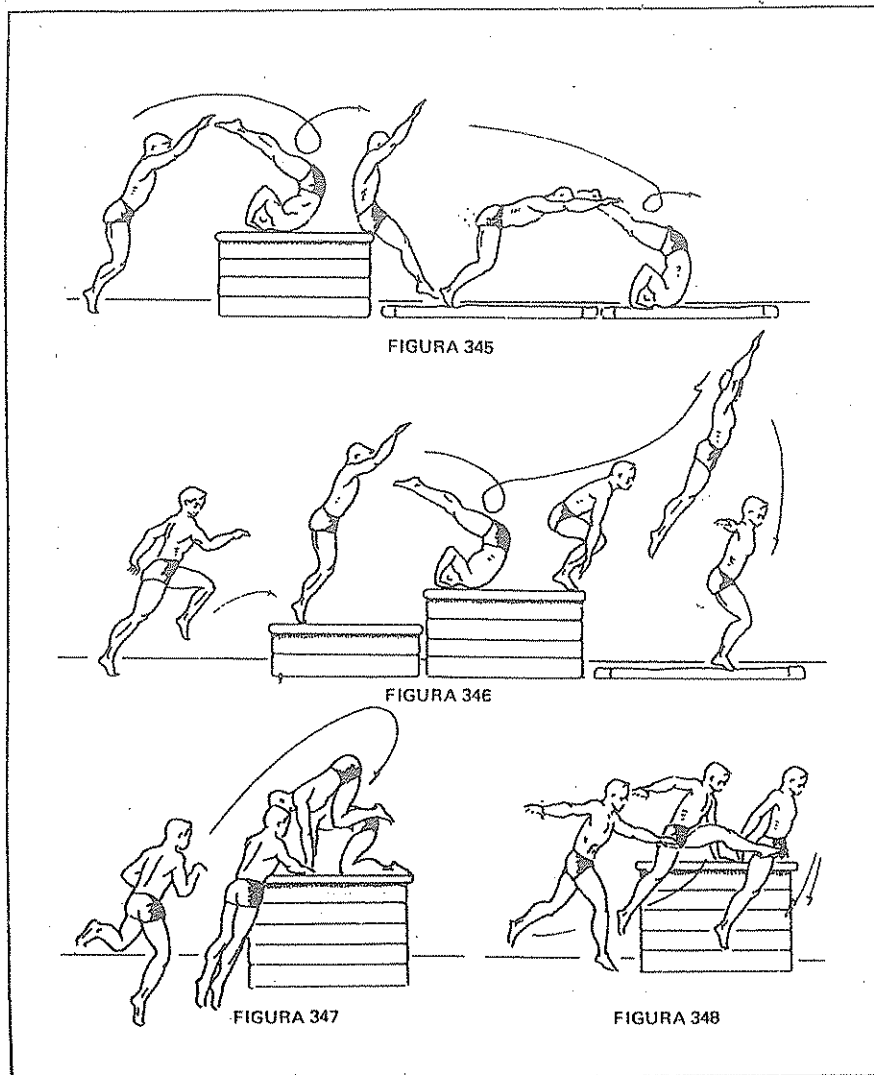
—Rol adelante en el cajón longitudinal y rol adelante en la colchoneta (figura 345).

—Rol adelante en el escalón superior, llegar a cuclillas y salto en extensión (figura 346).

—Con el cajón transversal: "conejo" a

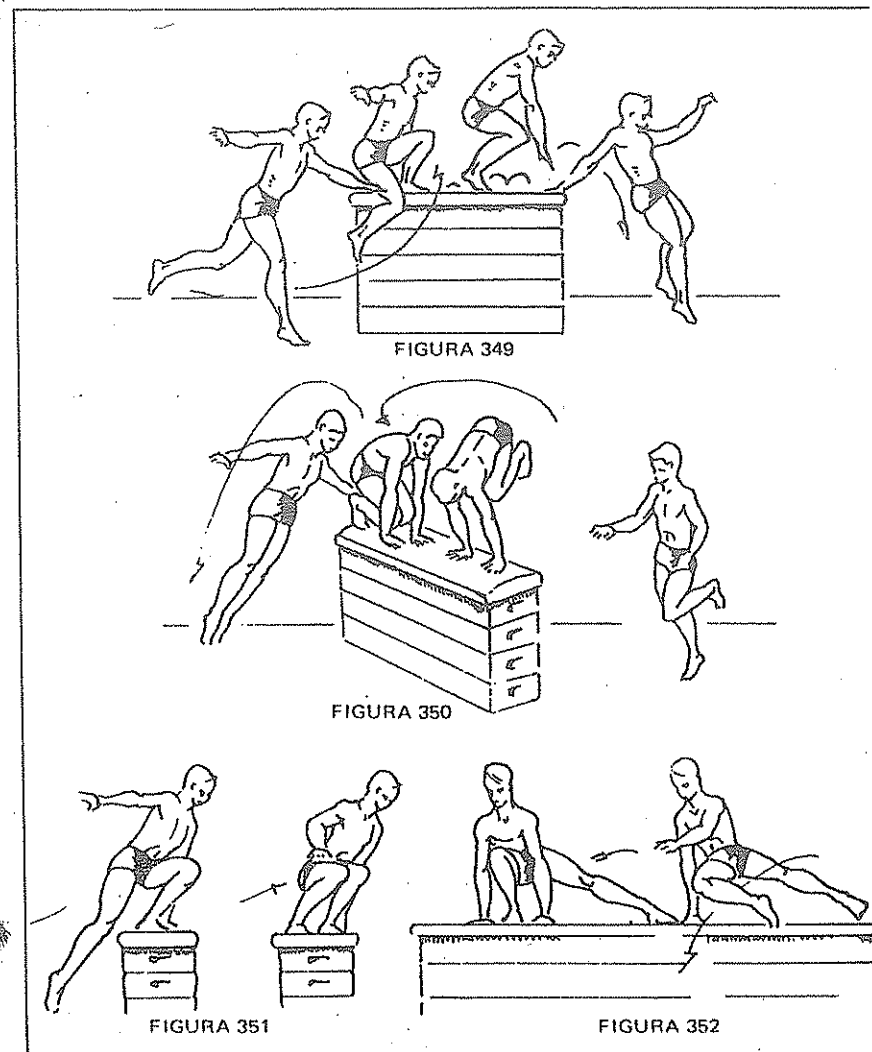
quedar arrodillado sobre el cajón y de ahí a tierra con otro salto "conejo", o pasaje de pecho como también se llama este ejercicio con una terminología más técnica (figura 347).

—Con el cajón transversal: picar con una pierna y quedar a horcajadas (figura 348).



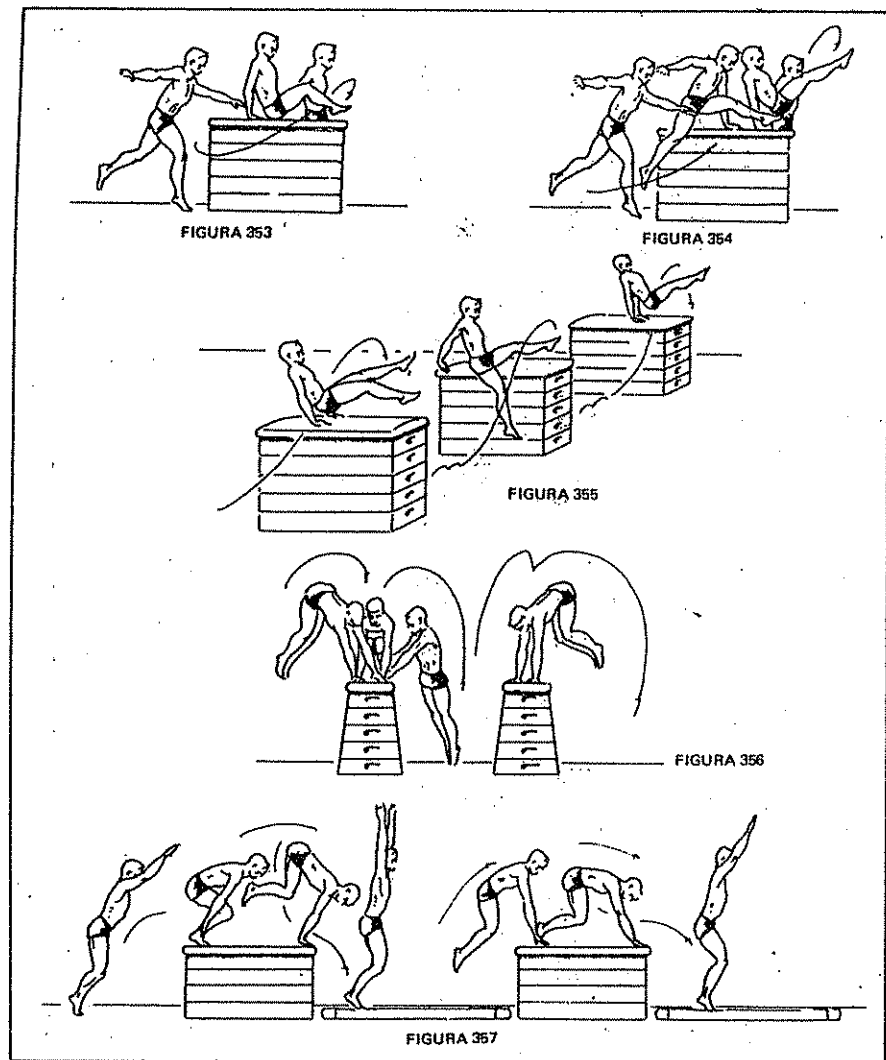
- Con el cajón transversal: picar con una pierna, llegar a cuclillas, rebotar hacia el extremo distal y saltar a tierra (figura 349).
- “Conejo” a quedar en cuclillas sobre el cajón y a tierra. Se pueden ir agregan-

- do giros en el descenso (figura 350).
- Con el cajón transversal: picar con una pierna y pasar de las formas que muestran las figuras 351 y 352 como preparación para los pasajes de flanco de la etapa siguiente.



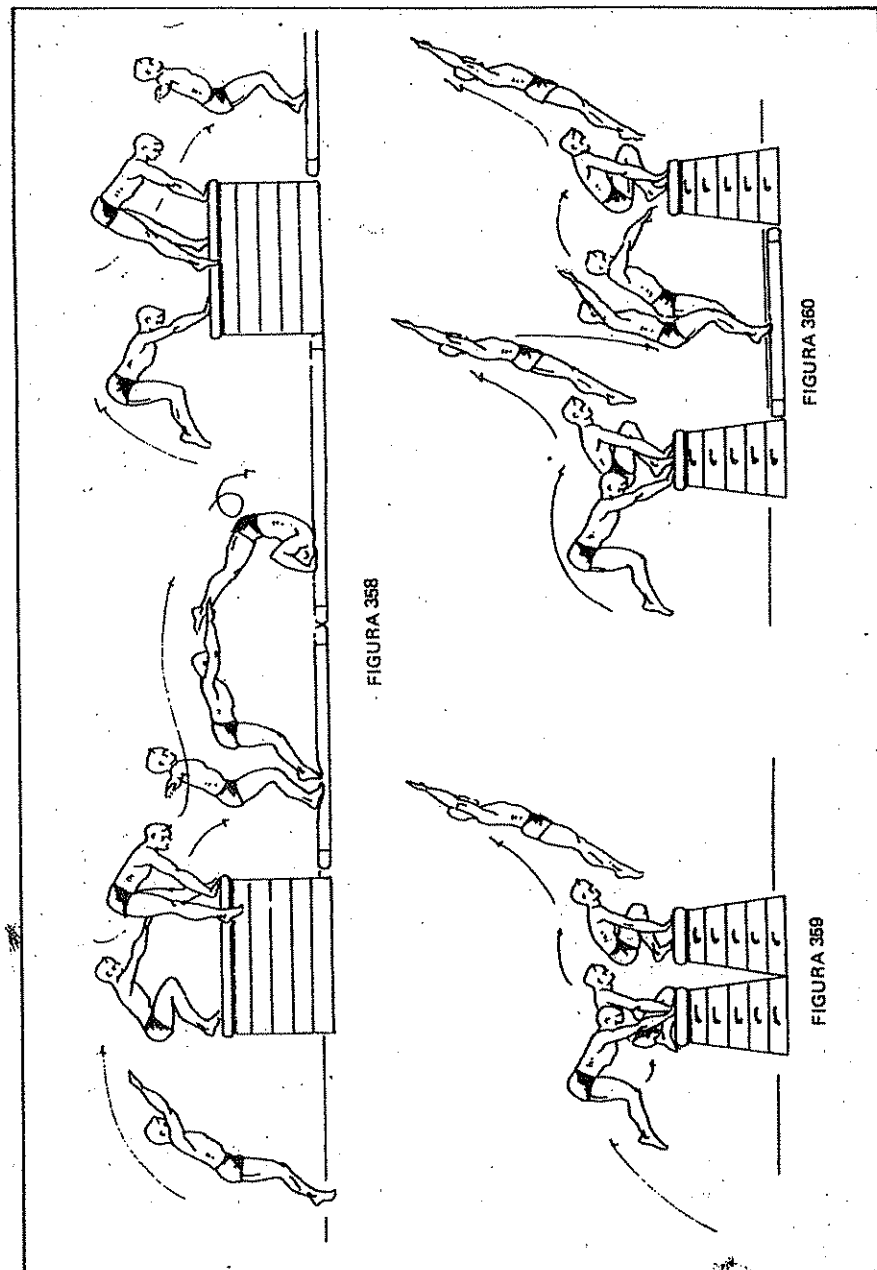
- Con el cajón transversal: picar con una pierna y sentado patinar al otro lado (figura 353).
- Parecido al ejercicio anterior, pero sin sentarse (figura 354).
- En cajones colocados sucesivamente (figura 355).

- Con cajones transversales: saltos “conejo” apoyando los pies sobre la tapa de los cajones (figura 356).
- Con cajones longitudinales colocar sucesivamente: subir a cuclillas y luego piernas por dentro en el extremo distal (figura 357).



- Parecido al ejercicio anterior pero con los cajones colocados transversalmente.
- Cucilllas sobre el cajón, rango piernas por fuera, rol adelante en la colchoneta y repetir en el otro cajón (figura 358).

- En el cajón transversal: llegar a arrodillados sentado sobre los talones, pasar a cucilllas, salto en extensión y caída suave y segura (figura 359).
- Cucilllas sobre el cajón, salto en extensión y repetir en los otros cajones colocados sucesivamente (figura 360).



—Picar en el peldaño más bajo de la escalera, caer sobre el trampolín y saltar libremente el peldaño alto. Puede hacerse en posición agrupada, encarpada o extendida (figura 361).

—Pasaje de flanco en el primer cajón, cuclillas y salto en extensión en el segundo y rango piernas por fuera en el tercero, pero apoyando los pies en el cajón (figura 362).

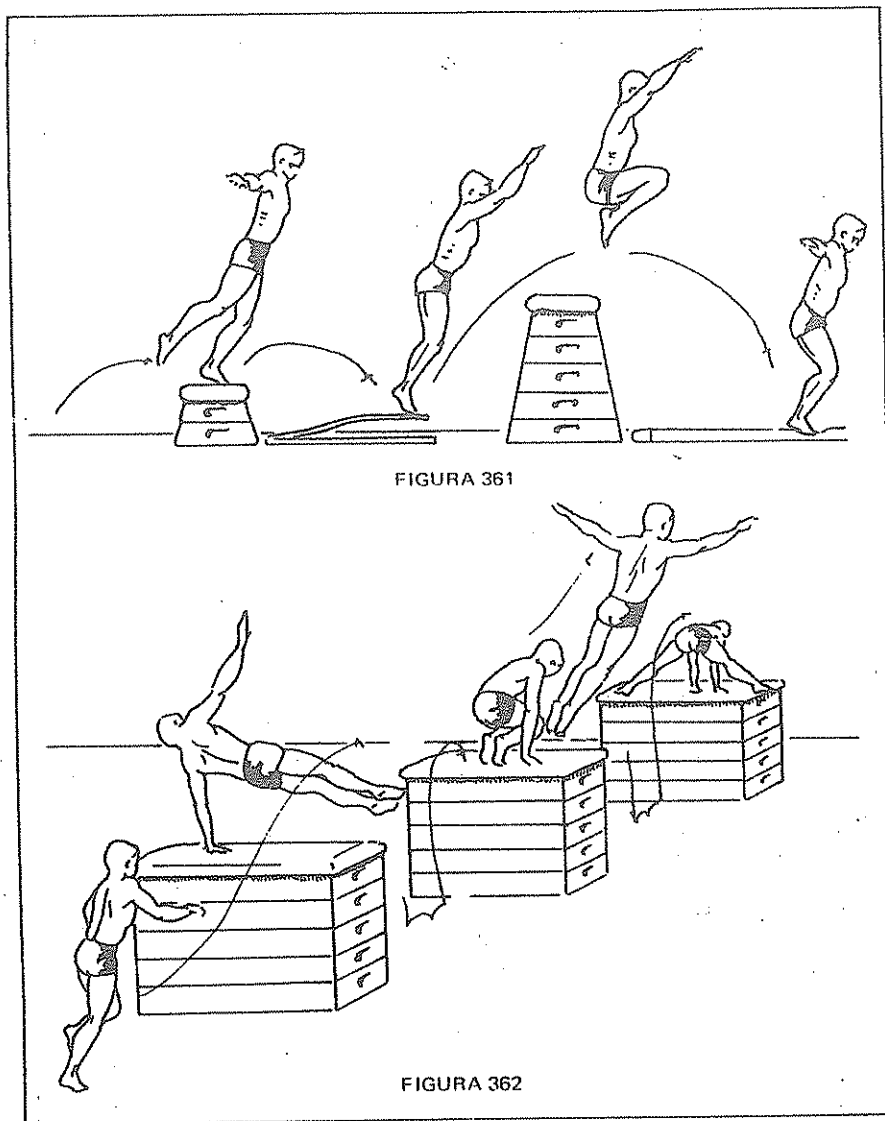


FIGURA 361

FIGURA 362

—Los cajones se encuentran colocados sucesivamente, a la misma distancia uno de otro. Se combina un pasaje

tiñera en el primero de ellos (saltos "conejo" a lo largo del seguro y así sucesivamente (figura 363).

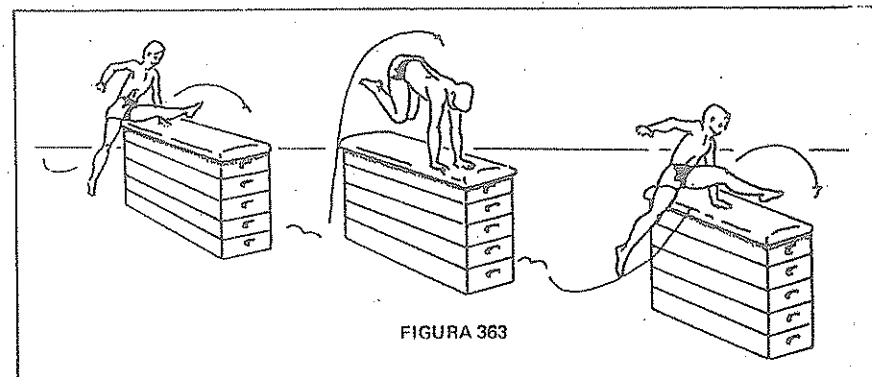


FIGURA 363

ETAPA DE LOS SALTOS "NO GIMNÁSTICOS".

Los denominados así - tal como explicamos anteriormente - por ser destrezas que no figuran en el Código de Puntaje. Son relativamente fáciles y se prestan perfectamente para continuar la etapa que denominamos "experiencias de movimiento en variadas situaciones". Los

más frecuentes son los siguientes:

- Pasaje circular con impulso de una pierna (figura 364).
- Pasaje circular con impulso de las dos piernas (figura 365).
- Pasaje de flanco con impulso de las dos piernas (figura 366).
- Salto "ladrón" (figura 367).
- Pasaje de pecho con impulso de una pierna (figura 368).

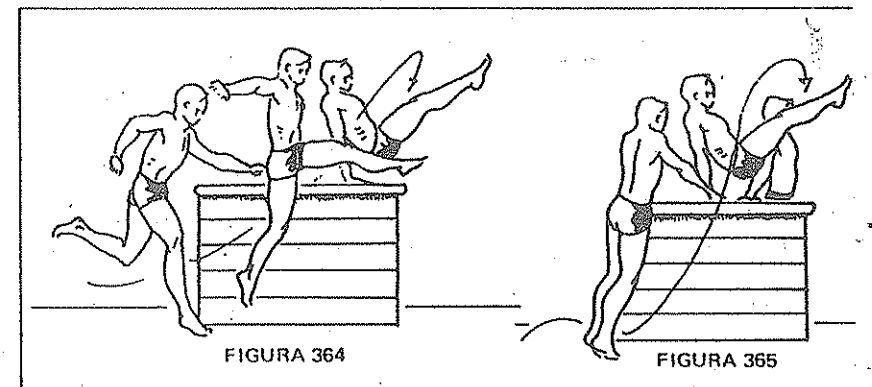


FIGURA 364

FIGURA 365

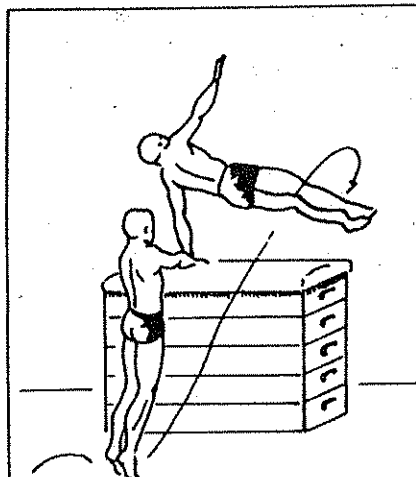


FIGURA 366

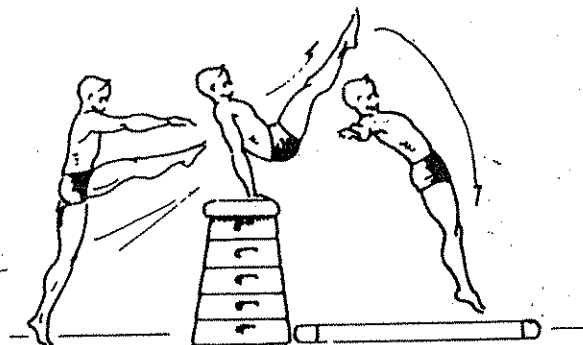


FIGURA 367

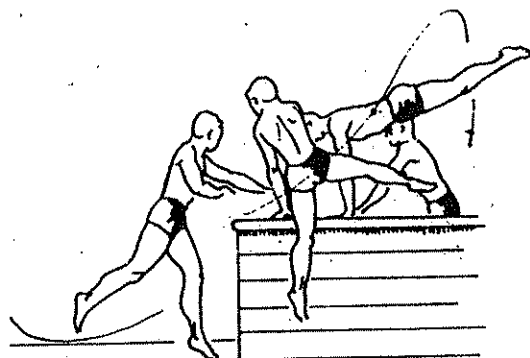


FIGURA 368

- Pasaje de pecho con impulso de las dos piernas. En "bolita" o "conejo" sobre cajón (figura 369).
- Pasaje de pecho con impulso de las dos piernas y el cuerpo extendido (figura 370).
- Pasaje de flanco con impulso de una pierna (figura 371).
- Rol adelante (figura 372).

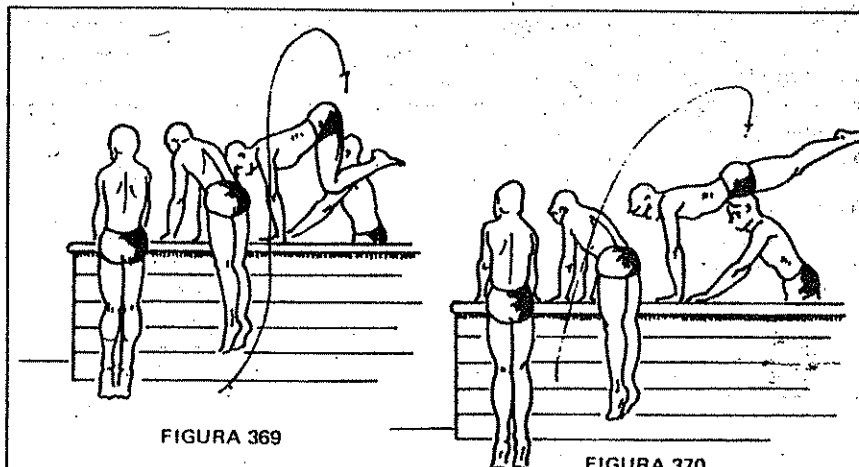


FIGURA 369

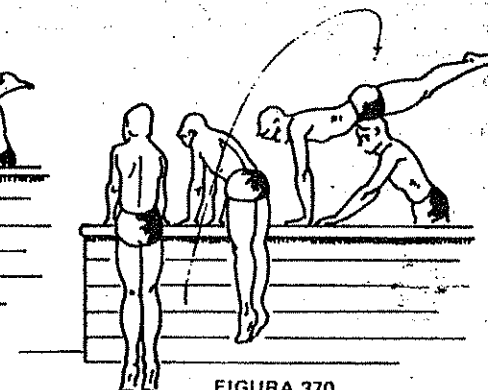


FIGURA 370

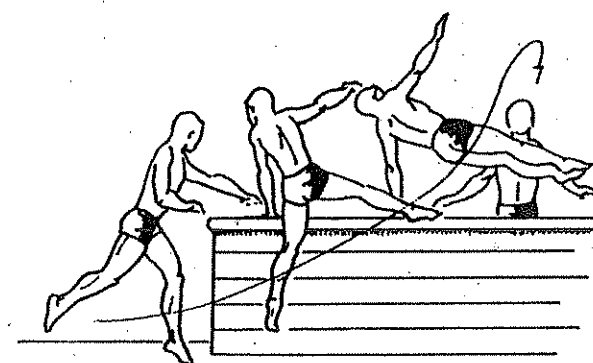


FIGURA 371

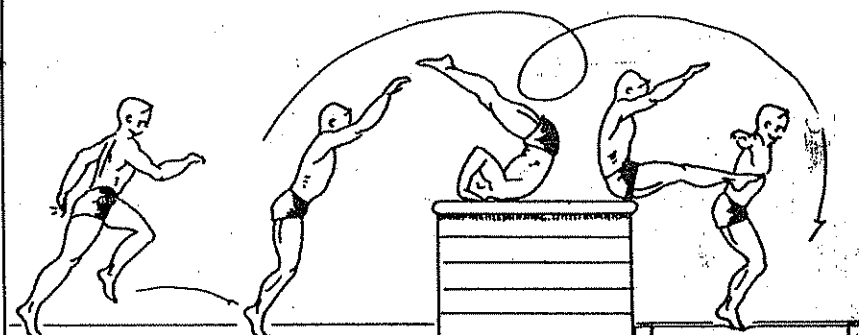


FIGURA 372

Importante. En esta etapa de los "saltos no gimnásticos" recomendamos muy especialmente todas las combinaciones entre éstos y los ejercicios de colchoneta ya dominados. Por ejemplo, si del rol adelante sobre cajón se baja con una pierna adelantada (la de apoyo) y otra retrasada (la de elevación) el salto puede combinarse perfectamente con el rol adelante a una pierna, la vertical o la medialuna.

ETAPA DE LOS SALTOS GIMNÁSTICOS.

Así denominamos a los saltos que figuran en el código de puntaje. Como ya expresamos, en este libro sólo abordamos el aprendizaje de los más sencillos, entre ellos: el rango piernas por afuera o "Graetsche"; el rango piernas por dentro a piernas flexionadas o "Höcke" y el rango piernas por dentro a piernas extendidas o "Bücke".

Quede claro para el lector que en el mundo de la gimnasia olímpica estos saltos se realizan en el caballo de saltos. Nosotros los desarrollamos sobre cajón en función de que es el aparato que suele existir en las escuelas, pero con la previa afirmación de que los principios mecánicos y técnicos son exactamente los mismos en uno u otro aparato.

Principios técnicos generales.

La mayor parte de los saltos, pese a las distintas figuras con que se concretan, tienen muchas cosas en común, sobre todo en la fase del pique sobre el trampolín.

Para facilitar la comprensión, digamos que los saltos gimnásticos pueden dividirse en las siguientes partes: carrera de aproximación, el salto al trampolín o paso de vallas, el pique, el primer vuelo,

el empuje de brazos, el segundo vuelo y la caída.

La carrera de aproximación. De la velocidad de ésta depende la potencia con que se incide sobre el trampolín y la duración y distancia del primer vuelo. En condiciones normales, inclusive, una buena carrera de aproximación, posibilita un segundo vuelo correcto. Es importante señalar que las características de la carrera se modificarán en función del salto que vaya a realizarse. Así, la carrera será de 8 a 12 metros para el principiante y de 18 a 20 metros para el gimnasta experimentado. La técnica de la carrera no se diferencia de la que se utiliza para recorrer distancias cortas en cualquiera otra especialidad deportiva. (Sin embargo, sólo en contados casos es posible apreciar a un gimnasta que corre bien).

Los gimnastas destacados corren apoyando solamente la punta de los pies, los brazos se balancean naturalmente para compensar los movimientos de la cadera, de manera que la carrera pueda ser recta hacia el trampolín. Los brazos están ligeramente flexionados, las manos casi completamente cerradas y relajadas, la velocidad de aproximación aumenta progresivamente intentando el gimnasta no perder el control de sus movimientos. Esta velocidad desarrollada es de unos 6.5 metros por segundo en las gimnastas mujeres y de unos 7.6 metros por segundo en los varones.

Sobre el final de la carrera comienzan los movimientos preparatorios de los brazos para que éstos puedan colaborar en el pique sobre el trampolín. Existen tres posibilidades:

1. En el último paso, antes del paso de vallas, los brazos se balancean hacia abajo y atrás.
2. Los brazos realizan una circunducción hacia atrás (levemente flexionados y sin que el movimiento sobrepase

la línea del hombro para no frenar todo el movimiento).

3. En el último paso, antes del paso de vallas, los brazos se llevan hacia adelante y arriba, como en el salto denominado Yamashita, con apoyo proximal.

La carrera se mide, en general, con el simple recurso de contar los pasos. Lo ideal sería utilizar marcas intermedias, como es común entre los atletas.

El salto al trampolín o paso de vallas. Se produce en el momento de mayor velocidad horizontal. Una disminución de la misma atenta contra la correcta ejecución de todas las otras partes del salto. Esta disminución suele producirse como consecuencia de que el gimnasta no ha encontrado la medida exacta de su carrera o por miedo ante el salto.

En el momento en que éste se produce, el cuerpo tiene una inclinación hacia adelante que oscila entre los 5 y los 26 grados. Casi al producirse la caída sobre el trampolín, las piernas sobrepasan la línea del tronco, lo que evita que éste se proyecte exageradamente hacia adelante. La pierna de pique se aproxima a la pierna de elevación y ambas, cerradas y casi extendidas son llevadas al encuentro de la tabla.

En los saltos con apoyo proximal, el trampolín debe estar más alejado del cajón que en los saltos con apoyo distal. Esta mayor distancia es necesaria para poder balancear los brazos libremente en el momento del pique. La mayoría de los buenos gimnastas utiliza, para los saltos de apoyo proximal, una distancia de entre 1.40 a 1.90 cm, en tanto que las gimnastas por lo menos una distancia que represente su propia estatura.

El pique. Para que sea eficaz debe ser realmente expresión de la potencia del gimnasta. Un mal salto puede caracteri-

zarse, entre otras cosas, por una caída demasiado pasiva sobre el trampolín. Acentuando la caída sobre el mismo, disminuye el tiempo de permanencia sobre la tabla y mejora el impulso que la misma proporciona. En el momento en que los pies tocan el trampolín, la presión sobre el mismo no es mayor de 700 kilogramos. Cuando se acentúa el pique, esta presión aumenta hasta 1.000 kilogramos.

El acentuar el pique sobre la punta de los pies posibilita un mejor aprovechamiento de la fuerza aplicada. La disminución de la presión sobre la tabla comienza a manifestarse después de transcurridos entre 0.06 a 0.07 segundos mientras que si se pica con toda la planta del pie, esta disminución comienza luego de transcurridos 0.02 segundos, por lo que naturalmente el efecto y aprovechamiento de la elasticidad del trampolín es mucho menor.

Los pies deben apoyarse paralelos sobre la tabla y a unos 15 o 20 cm del borde superior (en el trampolín Reuther). Si la punta de los mismos están girada hacia afuera disminuye la fuerza del pique. En el momento en que los pies se apoyan sobre la tabla, las piernas deben estar prácticamente estiradas. El ángulo en la articulación de la rodilla no será menor de 160 grados.

El impulso correcto de los brazos es importante para todo el recorrido del movimiento. Además, la acción de los mismos, facilita la elevación del centro de gravedad.

El primer vuelo. Después que el pique se ha producido, la trayectoria del centro de gravedad no puede ser modificada. El único que puede alterar el recorrido del movimiento es la posición del cuerpo y de las partes del mismo con relación al mencionado centro de gravedad. En este primer vuelo el gimnasta impulsa sus piernas hacia arriba y atrás al mismo tiempo que

extiende al máximo la articulación de la cadera. Si es suficientemente alto, el cuerpo del gimnasta puede estar inclusive sobreextendido.

La técnica de esta fase del primer vuelo es igual en los saltos con apoyo proximal que con apoyo distal.

El empuje de brazos. Si los brazos se apoyan sobre el cajón en el ángulo correcto, se logra un mejor rechazo que posibilita aprovechar mejor la elasticidad muscular y la velocidad de la carrera. No debe producirse apenas se apoyan las manos sobre el cajón, sino que es necesario dejar actuar a las fuerzas interiores y exteriores que actúan sobre el cuerpo en movimiento. De cualquier manera, el empuje debe haber terminado antes que los hombros hayan superado la línea de apoyo de las manos.

En el momento que éstas se apoyan sobre el caballo, soportan una presión de entre 300 y 350 kilogramos, lo que habla de la intensa preparación a que debe ser sometido un gimnasta de competencia. Simultáneamente con el empuje de brazos, debe elevarse energicamente el tronco. Este movimiento se exterioriza por una ligera flexión en la articulación de la cadera. El impulso ascendente de las piernas debe ser frenado de manera de posibilitar el aumento de la velocidad del tronco y facilitar la mencionada elevación del mismo. El empuje debe ser corto y enérgico. Una pequeña flexión a la altura del codo es natural, pero por lo general sólo puede apreciarse si se observa el movimiento cinematográficamente.

El segundo vuelo. Después del empuje de brazos, éstos no se mueven hacia adelante sino hacia atrás y arriba. En esta fase del salto el cuerpo adoptará la posición definitiva que lo caracteriza y lo identifica (rango piernas por dentro o

fuera, mortero, Hecht, Yamashita, etc.). Cuanto más tiempo se mantenga esa posición, tanto mejor será la calidad del salto. Este es un detalle que, en general, se descuida.

Algunas veces se realizan en esta fase movimientos accesorios. Estos influyen negativamente sobre el salto porque obliga a realizar compensaciones del equilibrio dinámico a través de la acción de otras partes del cuerpo. Ello sucede, por ejemplo, cuando en el salto denominado "Hecht" o "pescado" se proyectan las piernas demasiado hacia arriba. Para equilibrarse el gimnasta debe flexionar las rodillas y cadera.

La caída. Se produce sobre la punta de los pies y con las piernas en tensión y casi extendidas totalmente. Después el gimnasta apoya toda la planta y flexiona ligeramente las rodillas.

Los talones deben estar juntos, la punta de los pies y las rodillas ligeramente separadas, los brazos por encima de la cabeza extendidos al oblicuo, el tronco inclinado al frente manteniéndose la cabeza en línea con la espalda.

¿Qué ordenamiento metodológico sugerimos?

1. El aprendizaje de una caída segura.
2. El perfeccionamiento de la carrera.
3. La posibilidad de realizar el paso de vallas o salto al trampolín picando con una u otra pierna.
4. Desarrollar al máximo la potencia en el pique sobre el trampolín sobre la base de las destrezas desarrolladas anteriormente y que implicaban el dominio del pique con una y dos piernas.
5. La técnica de la primera fase de vuelo.
6. El empuje de brazos.
7. La técnica de la segunda fase de vuelo.

SINTESIS DE LOS PRINCIPIOS TECNICOS ENUNCIADOS.

- La carrera debe ser progresivamente acelerada.
- Para alumnos de 11 a 14 años las distancias del paso de vallas puede variar entre 1.20 y 1.50 metros.
- El pique es la parte más importante del salto. La manera correcta de incidir sobre la tabla es con la punta de los pies; luego, por corto tiempo, se asienta el talón.
- En el momento de caer sobre la tabla, las rodillas están levemente flexionadas.
- En el momento del pique los brazos se encuentran abajo y a ambos costados de las piernas.
- Los brazos se impulsan hacia arriba adelante, pero en su recorrido no llegan a estar nunca perpendiculares al suelo.
- Colocar el trampolín muy cerca del cajón produce una fase de primer vuelo muy corta. Inclusive con principiantes la distancia no debe ser menor de 50 cm.
- El rechazo de las manos-hombros sobre el cajón debe haber terminado y éstas deben haberse despegado antes que los hombros hayan sobrepasado el punto de apoyo de las mismas.
- El rechazo de manos y hombros bien realizado posibilita la fase de segundo vuelo. Los brazos deben estar separados con la abertura de los hombros y se deben mantener totalmente estirados para que no descienda el centro de gravedad.
- La vista se debe dirigir al punto de apoyo de las manos. Sin embargo, no se debe llevar la cabeza exageradamente hacia atrás.

PRINCIPIOS ORGANIZATIVOS A RECORDAR.

1. Empezar la clase puntualmente.
2. Dividir a los alumnos en equipos que rotativamente preparan los aparatos para la clase y los guardan después que ésta ha terminado.
3. En lo posible ordenarlos en el espacio disponible de manera que sin muchos movimientos posteriores puedan ser utilizados en las tres etapas en las que dividimos el aprendizaje: juegos, experiencias de movimiento en variadas situaciones y metodología de las distintas destrezas.
4. Acostumbrar a los alumnos a una conducción sin estridencias. Lo que significa sin órdenes militares ni tampoco gritos, silbato o ironías para los que tienen miedo en los ejercicios. Lo que debe existir es una disciplina de trabajo para un mejor aprovechamiento del tiempo y para que no haya accidentes.
5. En los aparatos puede y debe trabajarse atacándolos desde distintos ángulos y tratando por todos los medios que muchos alumnos se ejerciten a la vez. Uno de los errores más frecuentes en las clases destinadas al aprendizaje de las destrezas gimnásticas es lo poco que se ejercitan realmente los alumnos. La mayor parte del tiempo se pasa en explicaciones del profesor y "colas" delante de los aparatos, esperando turno. Las experiencias demuestran que se aprovecha sólo el 24.2 por ciento del tiempo total disponible para la clase.
6. Enseñar cuidadosamente las formas de cuidar los distintos ejercicios y hacerlas practicar permanentemente. Todos los alumnos deben enfrentarse permanentemente con la importancia del ser

capaz de ayudar a otro. Las bromas y los descuidos deben ser severamente señalados porque está en juego la integridad de un compañero.

En cada lección el profesor reflexionará si pretende repetir lo aprendido o aprender destrezas nuevas. En función de eso organizará la enseñanza.

EJERCICIOS PRELIMINARES DE UTILIDAD PARA LA ETAPA DE SALTOS GIMNASTICOS.

—A pie firme y sin trampolín: impulsando con los brazos saltar hacia arriba. Para aprender el impulso y trayectoria de éstos (figura 373).

—Igual al ejercicio anterior pero realizándolo sobre el trampolín. Primero a pie firme y luego viniendo a la carrera (figura 374).

Este ejercicio sirve para tomar conciencia del despegue de la tabla, la altura máxima necesaria, la ayuda del compañero, la extensión de las piernas y la necesidad de mantener el cuerpo en tensión, sobretodo en los glúteos (figura 375).

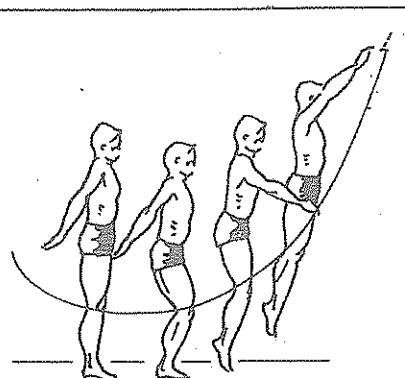


FIGURA 373

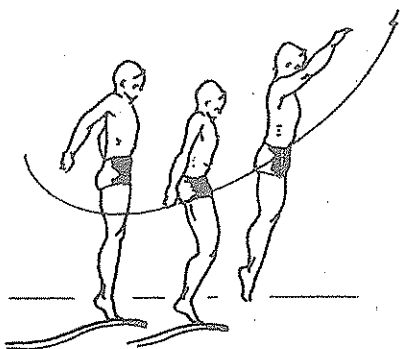


FIGURA 374

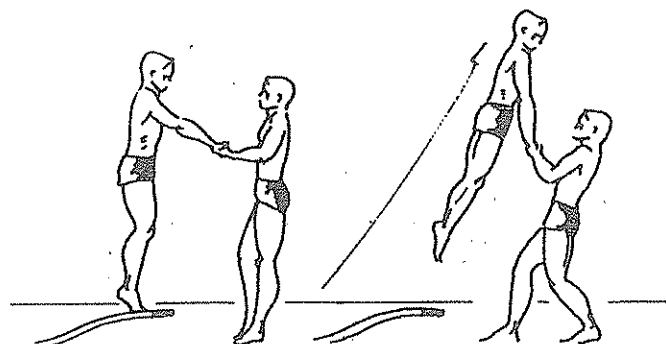


FIGURA 375

—Colocando una tapa de cajón en la forma que marca el dibujo, se aprende la altura necesaria para un buen paso de vallas (figura 376).

—Con carrera previa se pica sobre una tapa de cajón y se llega a cuclillas sobre otro. Este ejercicio sirve para aprender a elevar la cadera en la fase

de primer vuelo (figura 377).

—De esta forma se entrena la carrera de aproximación, el paso de vallas, un primer vuelo sencillo y el apoy. Se puede continuar el ejercicio y entrenar una caída firme y segura (figura 378).

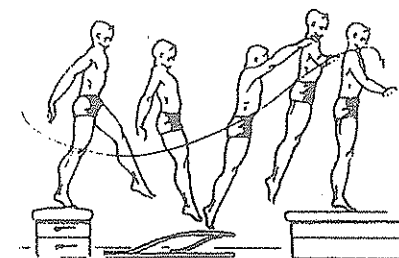


FIGURA 376

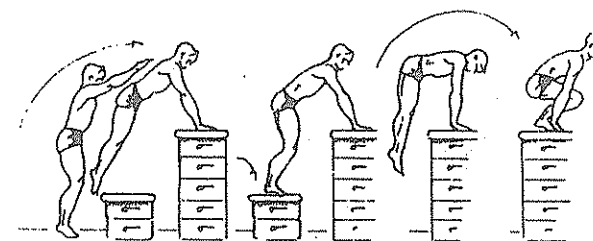


FIGURA 377

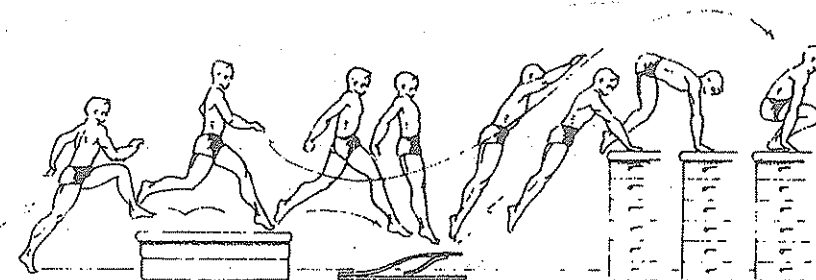
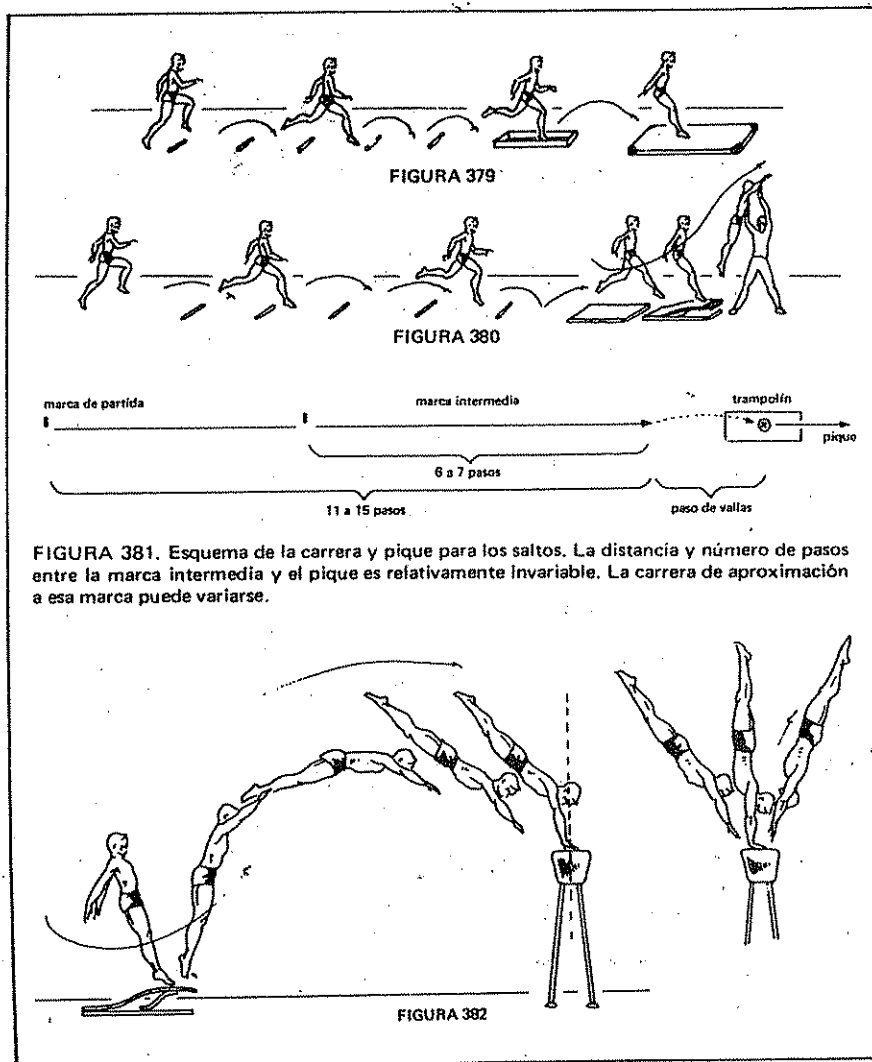


FIGURA 378

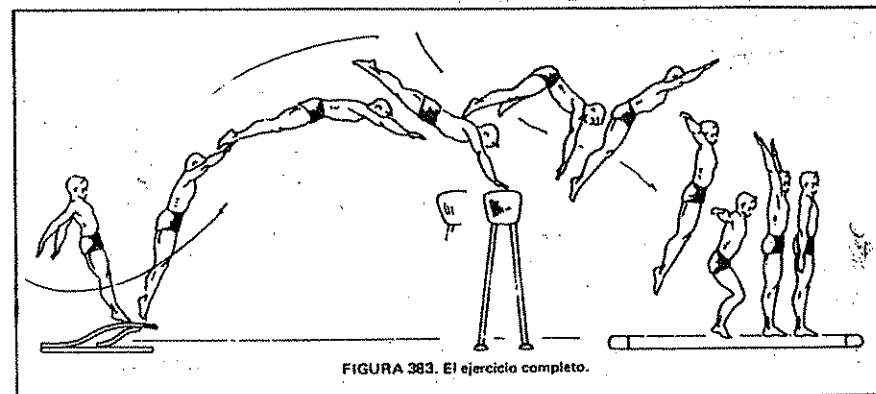
—Ejercicio destinado a aprender la carrera de aproximación, el paso de vallas y la inclinación del tronco en el momento del pique. Los bastones colocados sobre el piso condicionan una carrera uniforme de pasos largos (figura 379).
—Semejante al ejercicio anterior, pero uti-

lizando el trampolín y buscando altura después del salto (figura 380).

—En el siguiente ejercicio mostramos la trayectoria del cuerpo desde el pique en el trampolín hasta el contacto de las manos sobre el cajón o caballo de saltos (figura 382).



EL RANGO DE PIERNAS POR FUERA (figura 383).

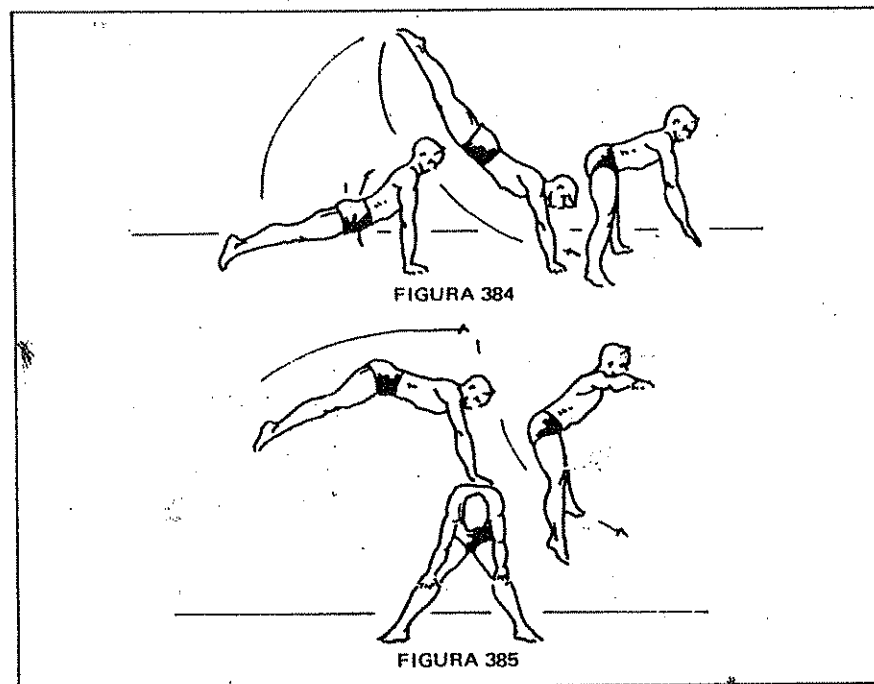


Los pasos metodológicos son:

—Del apoyo facial libre traer las piernas extendidas a apoyarlas por fuera de

las manos (figura 384).

—Rango por encima de un compañero (figura 385).



- Rango por encima de dos compañeros elevando un poco más las piernas atrás (figura 386).
- Rango por encima de tres compañeros y

- utilizando la tabla de pique (fig. 387).
- En tríos: entrenamiento de la extensión del cuerpo en la fase de primer vuelo (figura 387-A).

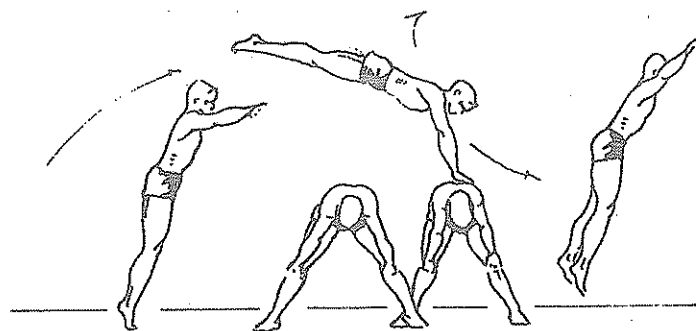


FIGURA 386

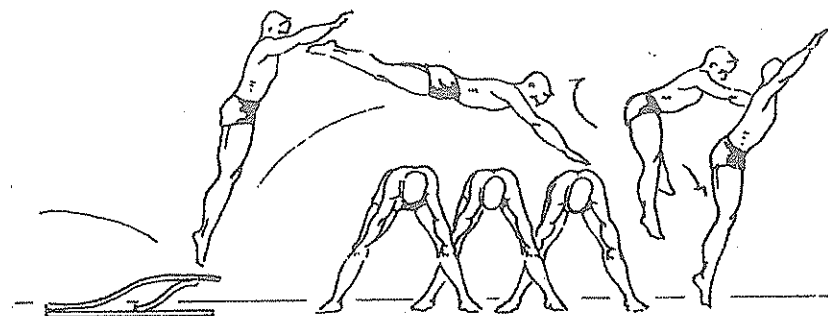


FIGURA 387

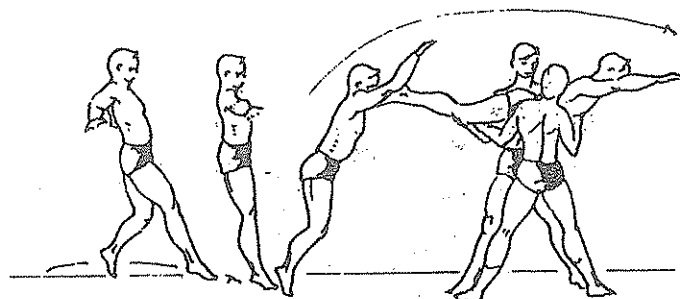


FIGURA 387-A

- Parecido objetivo del ejercicio anterior pero con trampolín y un solo cuidador (figura 388).

- En escalera de cajones se practica la fase de segundo vuelo tal como muestra dibujo (figura 389).

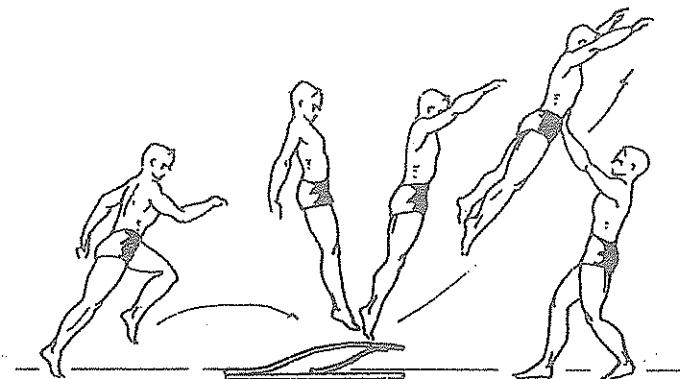


FIGURA 388

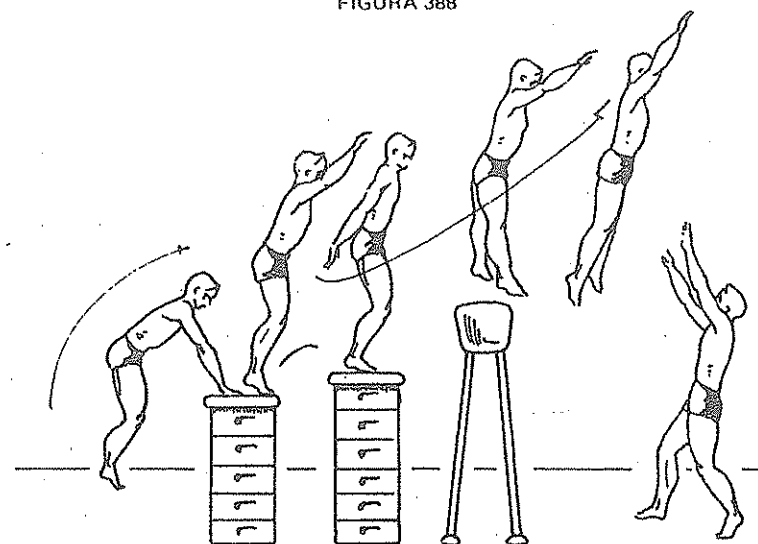
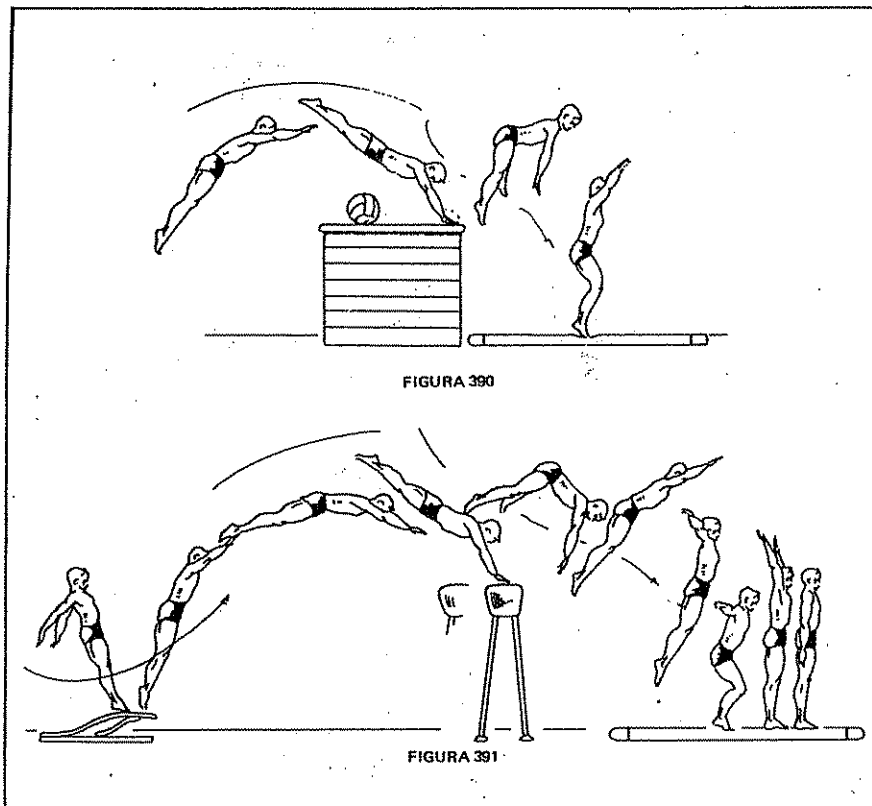


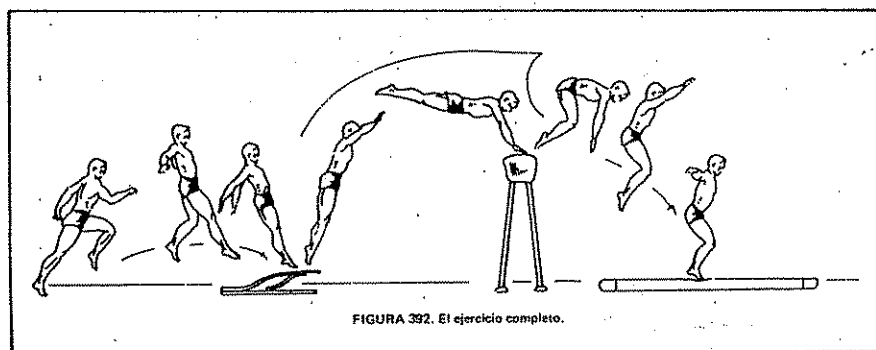
FIGURA 389

- Rango piernas por fuera en el caballo o cajón pasando por encima de una medicine-ball para mejorar la fase de primer vuelo (figura 390).

- El ejercicio completo en caballo o jón, colocado transversal o longitudinalmente de acuerdo a lo que corresponda (figura 391).



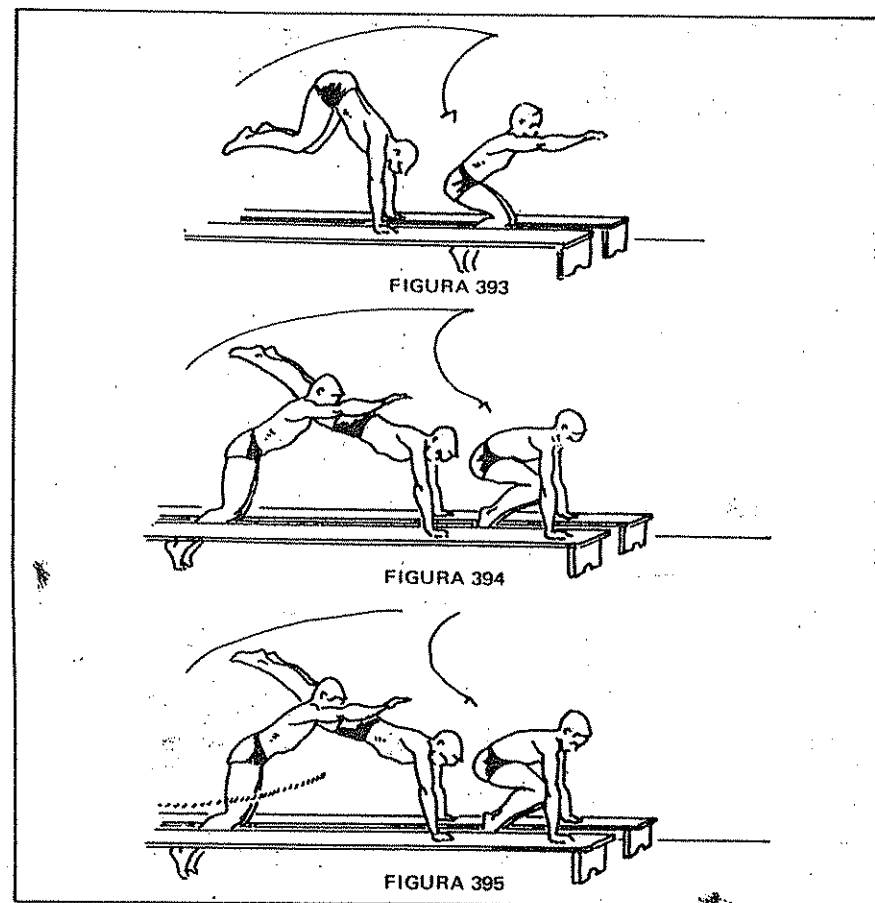
EL RANGO PIERNAS POR DENTRO ("Höcke").



- Los pasos metodológicos son:
- El ejecutante se coloca entre dos bancos suecos colocados paralelamente y a una distancia de 50-60 cm entre uno y otro. Apoyando una mano en cada uno de los bancos avanzar en sucesivos saltos "conejo" cuidando de no elevar mucho la cadera de manera que los hombros no lleguen a colocarse encima de las manos (figura 393).
 - Parecida ejercitación. Pero ahora el ejecutante salta, se apoya en el banco lejos del punto de pique y mediante el

empuje de hombros y manos vuelve a la posición inicial. El ejecutante debe pensar que se apoya sobre dos planchas calientes. Tal debe ser la velocidad en el despegue de los hombros. Después del empuje deben llevarse las piernas lo más rápidamente posible debajo del tronco (figura 394).

- Entre ambos bancos suecos se extienden dos sogas. Una al comienzo y otra en el medio y se repite la ejercitación anterior, pero ahora se deben pasar las piernas por encima de ella (figura 395).



-Se coloca una tapa de cajón con una parte al final de ambos bancos suecos. A unos 75 cm del final de los bancos y sobre la tapa de cajón, se marca una línea blanca. Se repite la ejercitación pasando por encima de las sogas y al llegar al final se salta a quedar en "cuclillas" sobre el cajón, apoyando las manos detrás de la línea de tiza (figura 396).

-Se eleva el cajón hasta que queda a la altura de la cadera de la generalidad de los alumnos. Se coloca además una plancha sueca o trampolín. Con carrera previa se pica sobre la tabla y apoyando las manos detrás de la línea de tiza, se llega a cuclillas sobre el cajón. En el momento que los pies se apoyan sobre el mismo debe tratarse de despegar las manos (figura 397).

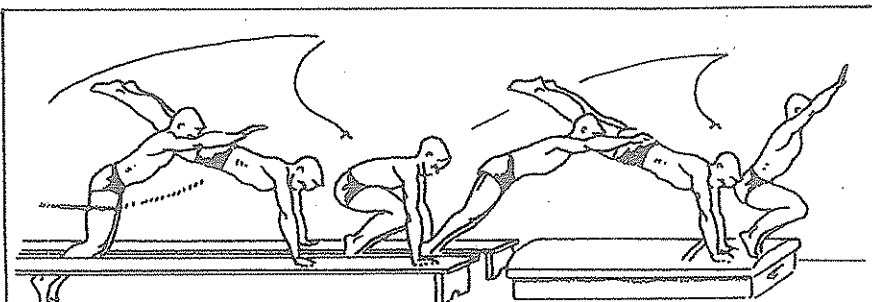


FIGURA 396

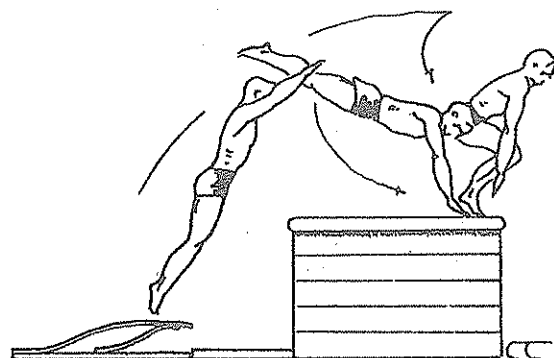


FIGURA 397

-Se coloca un banco sueco entre dos cajones y se recubre el primero con una colchoneta como muestra la figura. Esto ofrece una superficie blanda y elástica al mismo tiempo que facilita elevar el tronco después del empuje de hombros. La ejercitación se realiza con

dos ayudantes y sin tabla de pique. La altura del banco sueco es un poco superior a la de la cadera de los alumnos. Los ayudantes colocan el pie de adentro adelantado y toman como si quisieran "estrangularle" el brazo (figura 398).

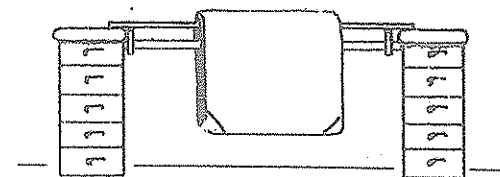


FIGURA 398

-La misma ejercitación se realiza ahora con el cajón transversal. Siempre con dos ayudantes, pero agregando el trampolín que se coloca a unos 50 cm de manera de posibilitar un pequeño vuelo inicial, antes del apoyo de manos. La distancia del trampolín al cajón se va aumentando progresivamente hasta que ese pequeño vuelo se transforma en una fase bien definida dentro de la mecánica general del salto. Es importante dar la siguiente indicación: "No alteren el normal movimiento de los brazos durante la carrera". Luego del pique llevan las manos al punto de apoyo por el camino más directo de manera de poder rechazar con hombros y manos en el momento adecuado" (figura 399).

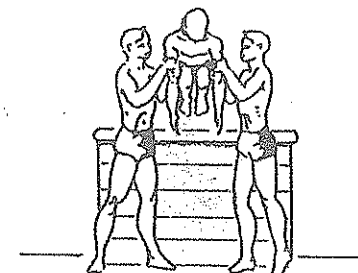


FIGURA 399

-La indicación ahora es: "traten de rechazar con los hombros lo más temprano posible y poco a poco vayan extendiéndose a la altura de la cadera para no llegar al suelo todavía agachados. Obsérvese este detalle en figura 400.

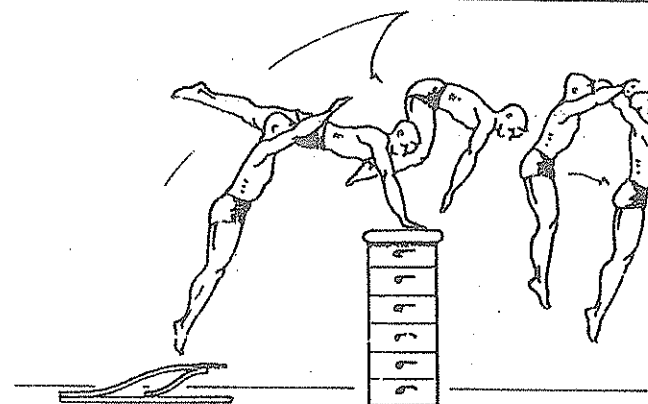


FIGURA 400

—Ahora incluimos ejercitaciones destinadas a perfeccionar distintas fases del salto —nada sencillas— pero recomendables a nivel escolar avanzado. Insistimos que este salto no es fácil. No es recomendable más que para grupos

escolares decididos a transitar el camino del deporte gimnasia (figura 401). Este ejercicio es útil para entrenar una caída segura.

—Con un ayudante se mejora la fase de primer vuelo (figura 402).

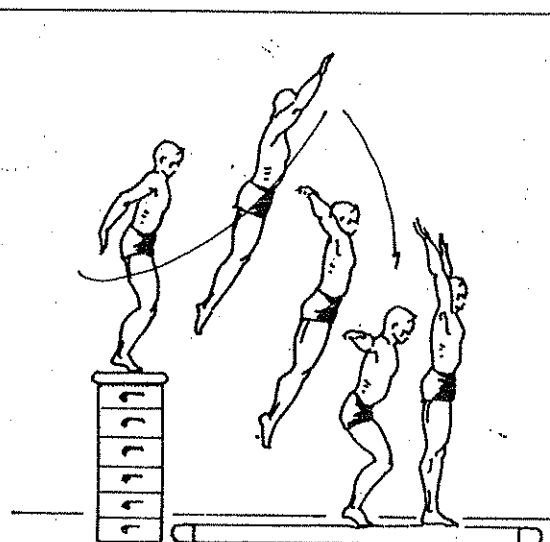


FIGURA 401

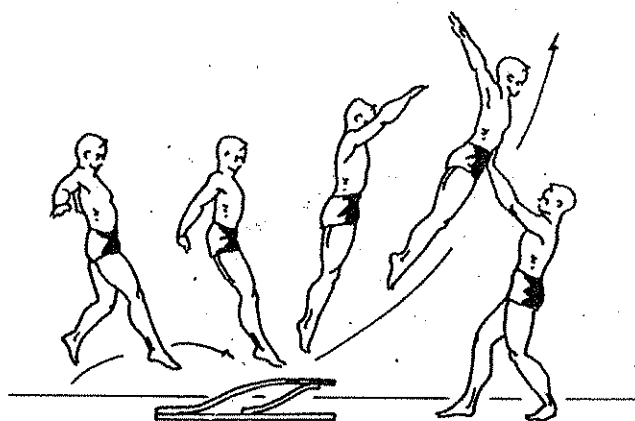


FIGURA 402

—Esta escalera de cajón y caballo de saltos es recomendable para el entrenamiento de la segunda fase de vuelo y la caída (figura 403).

—El ayudante facilita el primer vuelo (figura 404).

—El salto completo con elementos auxiliares (figura 405).

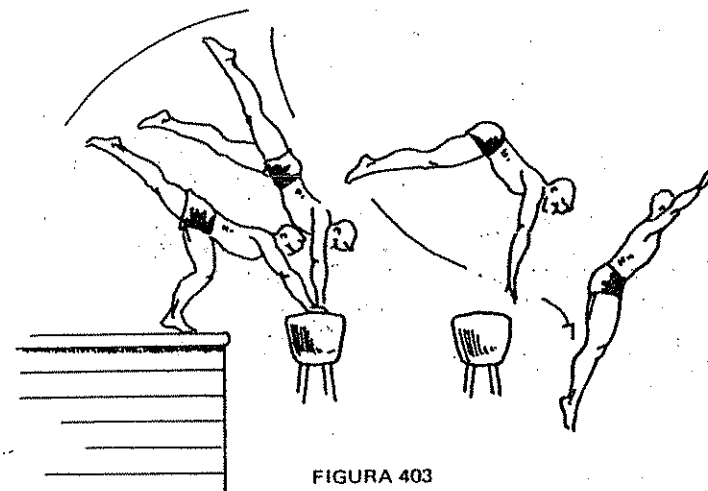


FIGURA 403

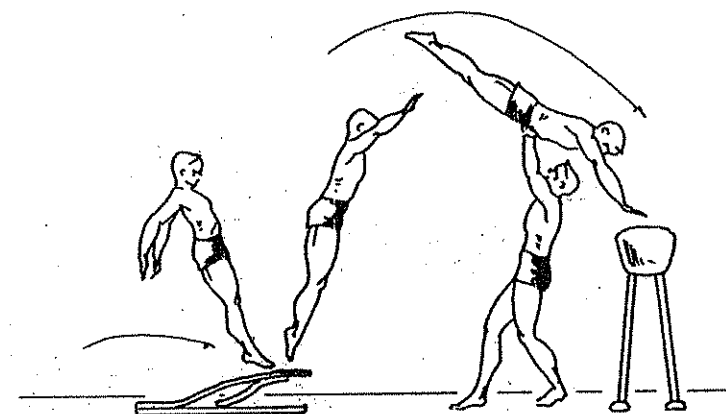


FIGURA 404

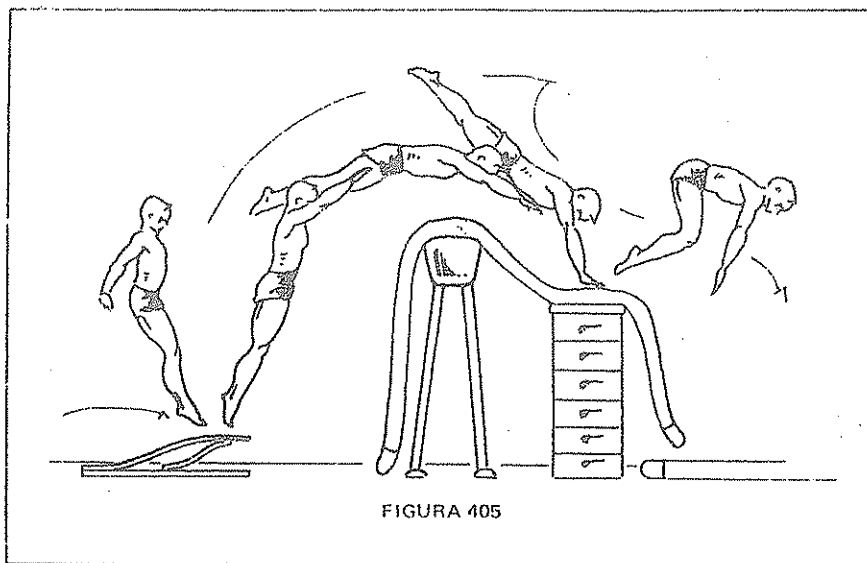


FIGURA 405

EL RANGO PIERNAS POR DENTRO A PIERNAS EXTENDIDAS ("Bücke") (figura 406).

Los pasos metodológicos. Llegado el

aprendizaje a este nivel entendemos que cada profesor deberá seleccionar los pasos adecuados para este salto de casi idénticas características del rango piernas por dentro agrupado o "Höcke".

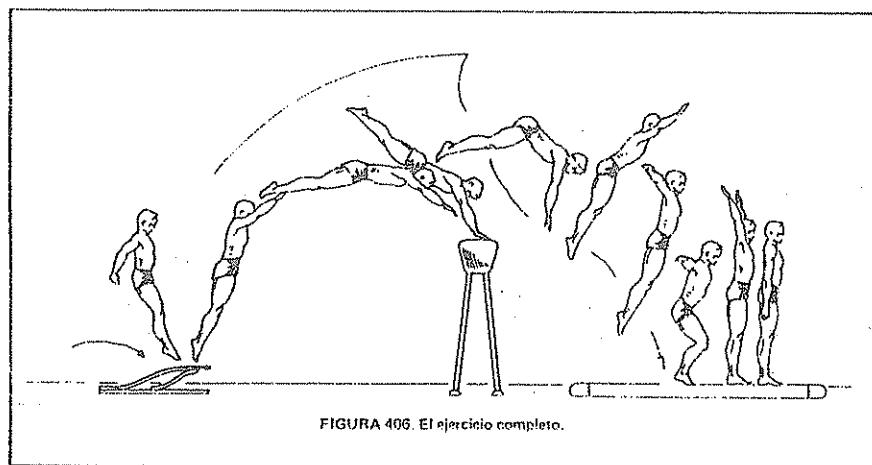


FIGURA 406. El ejercicio completo.

Introducción	5
Las posiciones gimnásticas más frecuentes y sus denominaciones	7
Capítulo primero: LOS INTERROGANTES INICIALES	13
¿Qué significa transferencia y qué importancia puede tener dentro de un proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas sobre colchoneta y cajón?	14
Para no recorrer el camino apresuradamente, ¿qué hay que tener presente?	14
Los factores del valor físico	14
¿Cuáles son las destrezas sobre colchoneta?	2
¿Cuáles son las destrezas sobre cajón o plinto?	2
¿Cuál es el desarrollo de la coordinación?	2
¿Cuáles son los principios metodológicos básicos?	2
¿Cómo puede calificarse a nivel escolar?	2
¿Cuáles son las ayudas en las clases de colchoneta y cajón?	2
¿Cuáles suelen ser los errores más frecuentes que cometen los principiantes?	39
¿Dentro de qué marco ubicamos a las destrezas sobre colchoneta y cajón?	40
¿Por qué el nombre de gimnasia formativa?	40
Capítulo segundo: LAS DESTREZAS SOBRE COLCHONETA	47
Etapas de experiencias de movimientos en las situaciones más variadas	47
Formas jugadas	47
Experiencias de movimientos derivadas de las formas básicas	49

Capítulo tercero: EJERCICIOS DE MAYOR DIFICULTAD SOBRE LA BASE DE LAS DESTREZAS APRENDIDAS	75
Metodología de las destrezas más sencillas	86
Rol adelante en bolita o agrupado	86
Rol adelante con zambullida	88
Rol adelante a una pierna	92
Rol adelante a una pierna, con zambullida o vuelo previo	95
Rol adelante con el cuerpo extendido o en plancha	95
Rol atrás agrupado o en bolita	98
Las otras formas del rol atrás	100
El rol atrás a piernas abiertas y extendidas	100
El rol atrás a piernas juntas y extendidas	102
La vertical o parada de manos	104
La enseñanza del pivot sobre un brazo	106
Ejercicios para corregir la vertical	108
La entrada a la vertical	109
Formas de bajar y subir a la vertical	112
Combinaciones	112
El rol atrás por vertical ("felge")	116
La medialuna o rueda	119
La medialuna volada	125
Medialuna con rechazo de hombros	126
Medialuna cerrada o rondó	127
Capítulo cuarto: COMBINACIONES DE DESTREZAS SOBRE COLCHONETA	133
Combinaciones	136
Capítulo quinto: LOS SALTOS SOBRE CAJON	143
Formas jugadas	143
Experiencias de movimiento derivadas de las formas básicas	146
Etapas de los saltos "no gimnásticos"	155
Etapas de los saltos gimnásticos	158
Principios técnicos generales	158
La carrera de aproximación	158
El salto al trampolín o paso de vallas	159
El pique	159
El primer vuelo	159
El empuje de brazos	160
El segundo vuelo	160
La caída	160
¿Qué ordenamiento metodológico sugerimos?	160
Síntesis de los principios técnicos enunciados	161
Principios organizativos a recordar	161
Ejercicios preliminares de utilidad para la etapa de saltos gimnásticos	162
El rango piernas por fuera	165
El rango piernas por dentro ("hocke")	168
El rango piernas por dentro a piernas extendidas ("bucke")	174