

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Maestría en Entrenamiento Deportivo Cohorte I

**Modelo de entrenamiento virtual para las capacidades físicas en gimnastas femeninas de 7 a 11 años de Federación Deportiva Provincial de Loja**


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

**Autor:**

Darwin Mauricio Zumba Torres

**Director:**

Dorian Euro Díaz Morocho

ORCID:  0000-0002-6435-5324

**Cuenca, Ecuador**  
2023-04-05

## Resumen

**Objetivo:** La investigación tiene como objetivo la elaboración y aplicación de un modelo de entrenamiento virtual para el desarrollo de las capacidades físicas en gimnastas femeninas de 7 a 11 años de la Federación Deportiva de Loja. Con este fin, se evaluaron cuantitativamente los efectos del desarrollo de un plan estratégico para las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad en función de los objetivos alcanzados. **Metodología:** Es un estudio preexperimental con enfoque cuantitativo que consta de un único grupo de intervención, conformado por niñas gimnastas de 7 a 11 años de edad al cual se le aplicó un modelo de entrenamiento virtual durante un periodo de 15 semanas mediante las plataformas Zoom y Google Meet. Se utilizó el test de habilidades físicas de la Federación Internacional de Gimnasia.

**Resultados:** Los resultados obtenidos sobre las capacidades físicas flexibilidad y fuerza demostraron que la mitad del grupo de niñas alcanzaron un nivel bueno y la otra mitad se mantuvieron en un nivel insuficiente, lo que nos indica que en el transcurso del entrenamiento se trabajó en las deficiencias individuales de las deportistas, sin embargo, ninguna participante alcanzó un nivel alto de rendimiento.

**Conclusiones:** La aplicación del modelo de entrenamiento virtual demostró ser un plan adecuado para mantener activo el estado físico de las gimnastas y para evitar los efectos indeseados del no entrenamiento, pero no es eficaz en el desarrollo de las capacidades físicas evaluadas de flexibilidad y fuerza. Las condiciones de confinamiento han generado limitaciones tales como, espacio insuficiente, ambiente inadecuado, escasa disponibilidad de materiales, propiciando consecuencias en la preparación físico técnica y sobre todo en la psicológica.

*Palabras clave:* modelo de entrenamiento, planificación, entrenamiento virtual, gimnasia artística femenina, capacidades físicas

### Abstract

**Objective:** The present research aims to develop and apply a virtual training model for the development of physical capacities in female gymnasts aged 7 to 11 from the Loja Sports Federation. Therefore, the effects of the development of a strategic plan for the physical capacities of strength and flexibility were quantitatively evaluated according to the objectives achieved.

**Methodology:** It is a pre-experimental study of a single group with a quantitative approach that consists of a single intervention group made up of six girl gymnasts aged 7 to 11 years to which a virtual training model was applied during a period of 15 weeks by means of Zoom and Google Meet platforms. The physical abilities test of the International Gymnastics Federation was used.

**Results:** The results obtained on the physical capacities, flexibility and strength, showed that half of the group of girls reached a good level and the other half remained at an insufficient level, which indicates that in the course of training the individual deficiencies were worked on of the athletes, however, none of the participants achieved a high level of performance.

**Conclusions:** The application of the virtual training model proved to be an adequate plan to maintain the gymnasts' physical condition and to avoid the unwanted effects of detraining, but it is not effective in developing the evaluated physical capacities of flexibility and strength. The confinement conditions have generated limitations such as insufficient space, inadequate environment, scarce availability of materials, leading to consequences in the physical and technical preparation and especially in the psychological.

*Keywords:* planning model, virtual training, female artistic gymnastics, loja sports federation, physical abilities

**Índice de contenidos**

Resumen.....	2
Abstract .....	3
Índice de contenidos .....	4
Índice de figuras.....	6
Índice de tablas .....	7
Agradecimiento .....	9
Dedicatoria .....	10
Introducción.....	11
Planteamiento del problema .....	13
Justificación.....	15
Objetivos .....	16
Capítulo I.....	17
Fundamentación teórica .....	17
1.1 Estado del arte .....	17
1.2 Marco teórico.....	18
1.2.1 Entrenamiento deportivo: conceptualización .....	18
1.2.2 Componentes del entrenamiento deportivo .....	19
1.2.3 Principios del entrenamiento deportivo .....	20
1.2.4 Planificación y periodización del entrenamiento .....	21
1.2.5 Gimnasia artística: generalidades.....	26
1.2.6 Contexto histórico de la gimnasia artística.....	26
1.2.7 Modalidades de la gimnasia artística .....	27
1.2.8 Gimnasia artística: rama femenina .....	28
1.2.9 Aparatos o disciplinas de la gimnasia artística femenina.....	29
1.2.10 Desarrollo de las capacidades físicas en gimnasia artística femenina...33	
Capítulo II.....	35
Materiales y métodos.....	35
2.1 Tipo de investigación .....	35
2.2 Contextualización .....	35
2.3 Criterios de inclusión y exclusión .....	36
2.4 Variables.....	36
2.5 Aspectos éticos .....	36
2.6 Modelo de entrenamiento aplicado.....	37
2.7 Métodos de recolección de datos .....	41
Capítulo III.....	44
Resultados y discusión .....	44
3.1 Resultados.....	44
3.2 Discusión .....	66
Capítulo IV .....	70
Conclusiones y recomendaciones .....	70
4.1 Conclusiones.....	70
4.2 Recomendaciones .....	70

Referencias .....	72
Anexos .....	74
Anexo A .....	74
Anexo B .....	82
Anexo C .....	90

**Índice de figuras**

<b>Figura 1</b> Fotografías históricas de las ramas masculina y femenina de la gimnasia artística .....	27
<b>Figura 2</b> Representación gráfica del salto al caballete rama femenina.....	29
<b>Figura 3</b> Representación gráfica de paralelas asimétricas en la rama femenina.....	30
<b>Figura 4</b> Representación gráfica de la viga de equilibrio rama femenina.....	31
<b>Figura 5</b> Representación gráfica del aparato suelo en la rama femenina .....	32
<b>Figura 6</b> Resultados porcentuales obtenidos de los test físicos para medir la evolución de la capacidad física flexibilidad de un grupo de niñas gimnastas de FDL.....	61
<b>Figura 7</b> Resultados porcentuales obtenidos de los test físicos para medir la evolución de la capacidad física fuerza de un grupo de niñas gimnastas de FDL.....	62
<b>Figura 8</b> Resultados porcentuales obtenidos respecto al rango alcanzado en el test físico 1 .....	63
<b>Figura 9</b> Resultados porcentuales obtenidos respecto al rango alcanzado en el test 2 .....	64
<b>Figura 10</b> Resultados porcentuales obtenidos respecto al rango alcanzado en el test 3 .....	65

**Índice de tablas**

Tabla 1 Conformación de la sesión del entrenamiento general .....	25
Tabla 2 Resumen de los objetivos de la preparación en el entrenamiento deportivo de gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja .....	38
Tabla 3 <i>Estructura del modelo de entrenamiento virtual aplicado a gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja</i> .....	39
Tabla 4 <i>Estructura del plan de carga de entrenamiento virtual aplicado a gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja</i> .....	40
Tabla 5 <i>Prueba de habilidades físicas elaborada por la Federación Internacional de Gimnasia FIG, aplicada a gimnastas de la Federación Deportiva de Loja</i> .....	42
Tabla 6 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Split frontal correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	45
Tabla 7 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Split lateral correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	46
Tabla 8 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio elevación pierna al frente correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	47
Tabla 9 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio elevación pierna lateral correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	48
Tabla 10 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Arco correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	50
Tabla 11 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio flexión ventral de pie correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	51
Tabla 12 <i>Resultados obtenidos de tres test aplicados físicos a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio flexión ventral sentada correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	52
Tabla 13 <i>Resultados obtenidos de tres test aplicados físicos a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio salto horizontal sentada correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	53
Tabla 14 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio abdominales tronco correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> .....	54
Tabla 15 <i>Resultados obtenidos de tres pruebas físicas aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio fondos correspondiente al entrenamiento virtual en casa</i> ..	55

Tabla 16 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Vertical de manos correspondiente al entrenamiento virtual en casa..</i>	56
Tabla 17 <i>Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio pulsadas en pared correspondiente al entrenamiento virtual en casa .</i>	57
Tabla 18 <i>Compilado de resultados obtenidos del test físico 1 evaluado al inicio del entrenamiento virtual (15 – 19 de junio de 2020) a un grupo de niñas gimnastas sobre las capacidades físicas: Flexibilidad y Fuerza .....</i>	58
Tabla 19 <i>Compilado de resultados obtenidos del test físico 2 evaluado al inicio del entrenamiento virtual (20 – 24 de julio de 2020) a un grupo de niñas gimnastas sobre las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza .....</i>	59
Tabla 20 <i>Compilado de resultados obtenidos del test físico 3 evaluado al inicio del entrenamiento virtual (24 – 28 de agosto de 2020) a un grupo de niñas gimnastas sobre las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza .....</i>	60
Tabla 21 <i>Comparación de los resultados obtenidos respecto a la evolución de la capacidad física flexibilidad durante el entrenamiento virtual de niñas en el rango de 7 a 11 años de la FDL.....</i>	61
Tabla 22 <i>Comparación de los resultados obtenidos respecto a la evolución de la capacidad física fuerza durante el entrenamiento virtual de niñas en el rango de 7 a 11 años de la FDL .....</i>	62
Tabla 23 <i>Valoración del rango alcanzado por el grupo de niñas gimnastas de la FDL en el test físico 1 respecto a las capacidades físicas flexibilidad y fuerza .....</i>	63
Tabla 24 <i>Valoración del rango alcanzado por el grupo de niñas gimnastas de la FDL en el test físico 2 respecto a las capacidades físicas flexibilidad y fuerza .....</i>	64
Tabla 25 <i>Valoración del rango alcanzado por el grupo de niñas gimnastas de la FDL en el test físico 3 respecto a las capacidades físicas flexibilidad y fuerza .....</i>	65



## **Agradecimiento**

Un agradecimiento especial a la Universidad Estatal de Cuenca y a sus autoridades en especial a la carrera de Cultura Física por dar apertura a mis estudios de cuarto nivel y a la Federación Deportiva de Loja por facilitar mis estudios en la ciudad de Cuenca como entrenador de la disciplina de gimnasia artística.

## **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a mi amada madre, mis hermanos, mis queridas alumnas y alumnos de gimnasia artística. A mis amigos y compañeros de trabajo pertenecientes a la Federación Deportiva de Loja

## Introducción

En diciembre de 2019 se conoció por primera vez un brote de síndrome respiratorio agudo severo causado por el coronavirus tipo 2 conocido como SARSCoV-2 o COVID-19, desde entonces el virus se propagó rápidamente por todo el mundo provocando en un corto período de tiempo una pandemia que ha generado grandes consecuencias en el ámbito de la salud, la educación, el deporte, la economía, entre otros (Bowes et al., 2020) Es así que, el 30 de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró el brote de la enfermedad COVID-19 como una emergencia sanitaria mundial y el 11 de marzo del mismo año la enfermedad fue proclamada como una pandemia mundial.

A partir de este que dieron lugar al confinamiento domiciliario y distanciamiento social para control de la transmisión, lo que generó una situación extremadamente desconocida. Ante este escenario alarmante el mundo del deporte y claramente de la gimnasia artística se vieron totalmente afectados debido a la suspensión de todo tipo de eventos deportivos desde los más grandes, como los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, hasta eventos nacionales y locales, además, del cierre indefinido de escuelas de entrenamiento.

La gimnasia artística es una disciplina deportiva de altos estándares y requerimientos en sus componentes físico técnicos, su formación por lo general comienza a edades tempranas por el nivel de exigencia que involucra su aprendizaje, con la finalidad de desarrollar gimnastas de alto rendimiento y en niveles de competencia; por lo tanto, con estas características, el mantenimiento de las capacidades físicas mediante el entrenamiento se convierte en un requisito fundamental en la gimnasia artística, para conservar inalterado el rendimiento físico, técnico y psicológico de los deportistas de esta disciplina deportiva. Sin embargo, el confinamiento por esta nueva situación ha generado efectos negativos para su práctica y limita la efectividad de los métodos de entrenamiento deportivo, de tal manera que, para evitar consecuencias a largo plazo como son: el declive de la preparación física, técnica y psicológica de los deportistas, los entrenadores han buscado alternativas de entrenamiento en casa (Jukic et al., 2020)

En consecuencia, la investigación presenta como objetivo el desarrollo y aplicación de un modelo de entrenamiento virtual para las capacidades físicas en deportistas de gimnasia artística femenina en formación, en edades comprendidas entre 7 a 11 años de la Federación Deportiva de Loja. Dicho modelo se fundamenta en la evaluación de la efectividad de su aplicación para el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad, componentes fundamentales de la gimnasia artística en sus diferentes aparatos, de tal forma que, se pueda sentar una base para el entrenamiento en esta disciplina deportiva en casa, enfocada a dar continuidad a la preparación deportiva y el mantenimiento del estado

físico de las deportistas infantiles que viven la situación actual de pandemia.

De forma concreta, este estudio se direcciona hacia una planificación estratégica, pues se proyecta a propuestas de tipo didácticas que ayuden a la consecución de objetivos, es decir, que las gimnastas mejoren su entrenamiento mediante ejercicios adaptados a su medio ambiente, a su capacidad física y a su nivel de desempeño.

El desarrollo de la investigación está organizado de la siguiente manera:

El Capítulo I, que fundamenta de manera teórica la implementación de modelos de entrenamiento virtual aplicados en cuarentena, a más de conceptos sobre principios y planificación del entrenamiento deportivo, en relación a las capacidades físicas que se despliegan en la gimnasia artística femenina.

El Capítulo II, que refiere a la metodología utilizada, la operatividad de las variables, definición de los métodos aplicados a la población de estudio de la investigación.

En el capítulo III, se descubren resultados y se discute lo que se obtiene de la investigación.

En el capítulo IV, se determinan las conclusiones y recomendaciones en la investigación.

### Planteamiento del problema

La actual pandemia por COVID-19 y las medidas de aislamiento social que se han impuesto en todo el mundo han obligado a la interrupción de las actividades de entrenamiento de las diferentes disciplinas deportivas. En este contexto, las actividades de entrenamiento de la gimnasia artística se han suspendido en todos sus niveles, sin exceptuar a nuestro país, donde la Federación Ecuatoriana de Gimnasia se acogió a las medidas de aislamiento dictadas por el Gobierno desde principios de marzo de 2020 de forma indefinida.

Ante este hecho, los deportistas de gimnasia artística que como antes se ha mencionado, requieren de grandes exigencias físico técnicas quedan expuestos al desarrollo de efectos negativos en su formación tales como la ausencia de entrenamiento y competición organizados, falta de comunicación entre deportistas y entrenadores, incapacidad para moverse libremente, falta de exposición adecuada a la luz solar y un ambiente bajo condiciones de entrenamiento inadecuadas (Jukic et al., 2020)

Además, se debe considerar que la adaptación fisiológica del entrenamiento es un proceso potencialmente reversible, de hecho, la mayoría de sus aspectos se pierden durante un período prolongado de inactividad, se conoce que la tasa de pérdida de las capacidades físicas de forma general es de hasta un 10 % por cada semana de falta de entrenamiento (Bentlage et al., 2020)

Con base en esto y ante la imposibilidad de los deportistas del acceso a los escenarios deportivos por la situación de emergencia sanitaria que vive el país, la Federación Deportiva de Loja ha ordenado a sus entrenadores y deportistas seguir adelante con el entrenamiento en un ambiente virtual distanciado y controlado por estos medios para mantenerlo seguro y adaptado a las nuevas condiciones particulares que genera la pandemia.

Al ser una situación nueva y excepcional que modifican las formas tradicionales de entrenamiento, no hay un abordaje suficiente sobre los procesos de entrenamiento en modalidad virtual, en especial para desarrollar las capacidades físicas de las gimnastas en edades tempranas con las condiciones y ambientes de confinamiento en las que se encuentran nuestras deportistas. Por tanto, revisado el programa de desarrollo de alta competencia de grupos de edades para gimnasia artística femenina, de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), el cual sirve como guía para los entrenadores de gimnasia hacia un desarrollo sistemático seguro a largo plazo de los y las gimnastas, para las competencias a nivel nacional e internacional, sin embargo, no se abordan recomendaciones para el entrenamiento en modalidades diferentes a la presencial. (FINK et al., 2021)

De esta manera, la hipótesis principal que se pretende investigar es si un método virtual de entrenamiento puede llegar a desarrollar las capacidades físicas ideales en cuanto a fuerza y flexibilidad, a las que debe alcanzar a desarrollar una gimnasta en un rango de edades de 7 a 11 años.

El trabajo por vía virtual es una alternativa necesaria para seguir con el plan de entrenamiento en épocas de pandemia, en la que se imposibilita el contacto directo entre entrenador-deportista y el acceso a los escenarios deportivos, así mismo se debe considerar una metodología que tome en cuenta el uso de materiales domésticos, cómodos y de fácil uso para deportistas infantiles que se encuentran en periodo de formación. La imposibilidad de acceder a escenarios deportivos, conlleva a su vez a la limitación de implementos deportivos específicos de la gimnasia para los ejercicios puedan influenciar en el desarrollo del entrenamiento, las cuales se tendrán que ir sobrellevando de una forma efectiva para manejar con eficacia el entrenamiento.

### Justificación

El entrenamiento de la gimnasia artística y de otras disciplinas deportivas ha sufrido grandes cambios como consecuencia de la adaptación al confinamiento por COVID-19, los entrenadores han buscado nuevas formas de educación para el aprendizaje continuo de las habilidades en sus deportistas. La modalidad virtual es una gran opción en la actualidad cuando las tecnologías de la información y comunicación cumplen un rol fundamental para la enseñanza, por tal razón, se pondrá en evidencia y bajo evaluación un modelo de entrenamiento virtual en gimnastas femeninas para el desarrollo de sus capacidades físicas.

Hasta la actualidad y transcurrido varios meses desde el inicio del aislamiento social de nuestros deportistas, no se ha puesto en evidencia ningún estudio que desarrolle modelos de entrenamiento virtual específicos para el entrenamiento de la gimnasia artística y aún menos en el entrenamiento de sus capacidades físicas. Mientras tanto el entrenamiento de las deportistas va en descenso y con ello surgen las consecuencias a nivel físico, técnico y psicológico. A partir de esto nace la importancia de crear un plan de entrenamiento en modalidad virtual que sirva para el mantenimiento de las condiciones y habilidades de las gimnastas hasta su retorno al entrenamiento presencial, en condiciones óptimas y que no implique un retroceso en su formación. Además, se considera fundamental que se pueda impulsar a las deportistas a utilizar el tiempo en casa como una oportunidad para el desarrollo, bajo una orientación adecuada por parte de sus entrenadores.

## Objetivos

### Objetivo general:

Elaborar un modelo de entrenamiento virtual para desarrollar capacidades físicas en gimnastas femeninas de 7 a 11 años de la Federación Deportiva de Loja.

### Objetivos específicos:

1. Evaluar los efectos de un plan estratégico para el entrenamiento virtual sobre las capacidades físicas en gimnastas de 7 a 11 años.
2. Analizar cuantitativamente los planes estratégicos propuestos en función de objetivos alcanzados.
3. Valorar las capacidades físicas de las gimnastas de 7 a 11 años antes y después de la intervención comparando con los valores ideales deportivas en estas edades.



## Capítulo I

### Fundamentación teórica

#### 1.1 Estado del arte

La aparición de la pandemia por COVID-19 crea una situación sin precedentes de confinamiento global, que altera el desarrollo de la competición y entrenamiento deportivo en todos los niveles y disciplinas deportivas, incluida la gimnasia artística. En respuesta a esta situación, las necesidades del uso de las tecnologías de la comunicación han aumentado, lo que exige al entrenador diseñar, modificar y adaptar nuevos planes y programas de entrenamiento que permitan conservar las condiciones y capacidades físicas que el deporte en cuestión requiera; por tanto, la modalidad de entrenamiento virtual representa una alternativa efectiva de entrenamiento en casa puese evita un deterioro del nivel físico, técnico y psicológico de los deportistas (Bentlage et al., 2020)

No obstante, para muchos entrenadores de gimnasia artística el entrenamiento virtual se convirtió en un reto de innovación, puesto que requiere de una adaptación a la comunicación con las gimnastas de manera virtual, para cumplir nuevos objetivos que se plantean con base en las planificaciones en entrenamientos virtuales. (Flores Ferro & Silva-Salse, 2021)

En la actual investigación se propone la implementación de un modelo de entrenamiento virtual, en el contexto del confinamiento de la pandemia por COVID-19, para el desarrollo de las capacidades físicas en niñas de gimnasia artística, por lo que se ha realizado una búsqueda en la literatura actual que aborde esta temática, sin embargo, cabe destacar que la información es escasa, no existen estudios hasta la actualidad que pongan en evidencia modelos de entrenamiento específicas para esta disciplina enfocado a una modalidad virtual, por otro lado, hay pocos estudios publicados que de forma general evalúan el efecto del entrenamiento en casa durante el confinamiento en diversas disciplinas deportivas.

(Virginia Catalinas Conca, Emilio Villa González, 2021) desarrollaron un estudio en el cual aplicaron una modalidad de entrenamiento virtual durante el confinamiento en España en niñas gimnastas con una edad promedio de 9.6 años con la finalidad de preservar su condición física. El entrenamiento fue realizado con una frecuencia de 3 días por semana y se aumentó hasta 5 días en modalidad *online* en directo supervisadas por sus entrenadoras durante aproximadamente de 1 hora cada sesión mediante la plataforma Zoom prioritariamente. Los entrenamientos virtuales supervisados estuvieron predominantemente orientados al acondicionamiento físico específico de las gimnastas y entrenaron con material común como bandas elásticas, esterillas y aparatos específicos.

En el estudio citado anteriormente, los principales hallazgos fueron que las gimnastas manifestaron cambios en la percepción de los niveles de condición física tras la etapa de confinamiento, parece ser que el entrenamiento virtual supervisado que recibieron en este estudio incidió en una mejor percepción de las capacidades físicas de flexibilidad y fuerza, y en una peor percepción de la capacidad de velocidad-agilidad con respecto a la percepción del estado de condición física pre confinamiento. Por tanto, se determinó que el entrenamiento virtual supervisado podría ser una opción eficaz para garantizar la condición física en las gimnastas durante periodos de confinamiento, sin embargo, deberían plantearse nuevas estrategias y planes enfocados en el desarrollo de las capacidades de agilidad-velocidad y resistencia.

Por otro lado, (Marta Bobo-Arce, Elena Sierra-Palmeiro, 2021) investigaron los efectos que tuvo el entrenamiento durante el período de confinamiento, sus condiciones, rendimiento físico y estado psicológico de las gimnastas. En el estudio participaron 302 entrenadores de gimnasia artística de 26 países diferentes, los datos fueron recogidos mediante un cuestionario, la mayoría de los entrenadores mantuvieron a sus gimnastas entrenando durante el encierro con un promedio de 107.5 días, es decir, más de 3 meses; además un promedio de  $3.8 \pm 1.3$  días a la semana y  $2.6 \pm 1.3$  horas por día. Los recursos tecnológicos utilizados permitieron a los entrenadores y gimnastas estar en contacto y prescribir y seguir los entrenamientos *online*, el contenido de entrenamiento más utilizado fue la aptitud física general y específica del deporte, así como la técnica corporal y de aparatos. Los resultados mostraron que la preparación de las gimnastas mediante herramientas virtuales fue eficaz para el mantenimiento de las posiciones corporales, preparación física y técnica básica, la capacidad física mejor desarrollada fue la flexibilidad, se encontró limitaciones en cuanto a recursos como la falta de materiales e instalaciones adecuadas para el desarrollo de sesiones de entrenamiento en casa.

## **1.2 Marco teórico**

### **1.2.1 Entrenamiento deportivo: conceptualización**

Los conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo fueron desarrollados a principios de la década de los sesenta cuando el deporte se convirtió en una parte fundamental de la sociedad, la cultura y la política (Issurin, 2018). En términos generales, la palabra *entrenamiento* proviene del inglés *training* que significa 'ejercicio, instrucción, enseñanza, y es aplicada en diversas esferas de la vida'

Concretamente en el ámbito del entrenamiento deportivo, (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, 2016) explicaron que este representa el conjunto de actividades planificadas,

organizadas y dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas del individuo y la consolidación del rendimiento físico, mediante el estímulo de procesos propios del organismo, que tiene como finalidad alcanzar altas metas deportivas generalmente de tipo competitivas (p. 140).

Se trata de un proceso psicopedagógico complejo, en la cual el entrenador interviene como eje central, encargado de la planificación y de mantener los procesos técnicos y organizativos del entrenamiento, lo que implica la interrelación con el deportista y un equipo multidisciplinario de formación. Afortunadamente, el entrenamiento deportivo ha adquirido gran importancia debido a los conocimientos científicamente fundamentados que existen en la actualidad, que son complementados por otras áreas como la medicina, la fisiología, la psicología y la física, por lo tanto, para el desarrollo de competencias y habilidades en el deportista, se requiere de la participación intersectorial e integral de personal profesional (Padilla, 2017)

### **1.2.2 Componentes del entrenamiento deportivo**

En cuanto a su organización, está conformada por varios componentes fundamentales que se complementan entre sí, estos son: la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica (Issurin, 2018).

El primer componente y quizá el más complejo es el de la preparación física que asume como finalidad el desarrollo de las capacidades físicas, representadas por la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; en términos generales esta preparación va orientada al mejoramiento de la condición física del deportista, por tal razón, es denominada también como entrenamiento del acondicionamiento. (Padilla, 2017)

Luego, la preparación técnica es aquella que se orienta en el proceso de aprendizaje de las formas y variaciones del deporte para lograr perfeccionar la ejecución de las actividades motoras propias del deporte realizado y optimizar el rendimiento en el dominio técnico deseado, luego consolidarlo y exhibirlo en las competencias (Carrasco Bellido et al., 2017)

La preparación táctica, por su lado, se refiere a la adquisición de herramientas cognitivas y capacidades motrices que permitan al deportista analizar situaciones y ejecutar soluciones en el momento de la competencia para conseguir las metas planteadas, en este contexto (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, 2016) la definieron como:

El arte de disponer y emplear a los atletas sobre la pista deportiva, con orden, cohesión y apoyo mutuo, teniendo en cuenta el ambiente (estado del terreno de juego, condiciones climáticas, público, etc.), y previendo las posibles acciones del adversario. (p. 174).

La preparación psicológica se enfoca en dos direcciones bien establecidas, una dirigida hacia la formación de la personalidad del deportista y otro hacia la adquisición de habilidades cognitivas que permitan la autorregulación de su estado emocional llevándolo al más alto rendimiento.

Finalmente, la preparación teórica o intelectual está dada por el conjunto de conocimientos para la comprensión del deporte, conforme el deportista va adquiriendo experiencia, comprende más acerca del entrenamiento y se van conociendo mejor a sí mismos. En este sentido, el deportista de rendimiento debe caracterizarse por conocer la especificidad del deporte y de su especialidad en particular (Padilla, 2017)

### 1.2.3 Principios del entrenamiento deportivo

Los principios básicos del entrenamiento deportivo se definen como normas generales aplicables al entrenamiento en cualquier disciplina deportiva, mediante las cuales se rige de forma sistemática el proceso de desarrollo de la condición física y de su correcta aplicación. Según (López Torres & Perera Lavandero, 2017), se trata de orientaciones metodológicas y directrices generales para las acciones educativas que los entrenadores aplican en el proceso de entrenamiento y en la dirección de las competencias. Los principios fundamentales se resumen a continuación:

- **Principio de individualidad:** El entrenamiento debe ser individualizado y específico para cada deportista, es decir, que los ejercicios físicos, así como su forma, intensidad y duración se deben asignar en relación directa con la edad, nivel funcional, estado de salud física y psicológica del deportista en cuestión.
- **Principio de supercompensación:** Es la adaptación que se genera en el cuerpo posterior al entrenamiento, es decir, el período de recuperación luego de aplicar una carga, lo cual es fundamental para lograr mejorar la condición física de los deportistas y evitar efectos indeseados tales como fatiga, lesiones, enfermedades, y evidentemente a una disminución en el rendimiento deportivo.
- **Principio de sobrecarga:** Se trata de aumentar de forma progresiva la carga física conforme el organismo se va adaptando a los distintos estímulos de entrenamiento que se le plantean. Este principio es imprescindible para mejorar el rendimiento de los deportistas en cualquier deporte que tenga como componente básico la condición física.
- **Principio de recuperación:** Es un elemento esencial para el organismo tras la aplicación de una carga física, indica que el deportista requiere un periodo de descanso entre estímulos para darle tiempo al cuerpo para adaptarse y obtener los máximos beneficios posibles del entrenamiento físico.

- **Principio de continuidad:** Este principio exhibe gran repercusión en los deportes colectivos, ya que plantea la sucesión regular de las unidades de entrenamiento con la finalidad de producir adaptaciones en el organismo para lo cual es necesario que las sesiones de entrenamiento no estén muy distantes entre sí, de lo contrario las adaptaciones no se producirán.
- **Principio del síndrome general de adaptación:** Cuando el cuerpo se ve sometido a un estímulo de estrés, primero se manifiesta una fase de alarma en la que el cuerpo identifica el esfuerzo recibido a través de la fatiga y el cansancio. Después hay una fase de resistencia en la que el cuerpo trata de sobreponerse adaptándose. Por último, llega el agotamiento cuando el estímulo es continuo, se prolonga en tiempo y el organismo pierde su capacidad de adaptación.
- **Principio de especificidad:** Las adaptaciones que genera el entrenamiento en el cuerpo son muy concretas en relación al deporte que se entrena, es por esto que, en cada disciplina deportiva los ejercicios y sus modos son distintos a otros. El deportista debe entrenar las cualidades físicas en las condiciones concretas que demanda la disciplina deportiva en cuestión.

#### 1.2.4 Planificación y periodización del entrenamiento

Se define la planificación deportiva como el conjunto de procedimientos organizados con la finalidad de llevar a cabo de forma objetiva todos los contenidos del entrenamiento así alcanzar las metas deportivas predefinidas y el éxito competitivo, tomando en cuenta siempre los principios de entrenamiento anteriormente descritos. (Pochini, 2017), sobre la planificación deportiva, se refirió como “una actividad orientada a estructurar óptimamente un proceso en el que deben aparecer los objetivos a conseguir, las técnicas y métodos para llegar a ellos, y los procedimientos de control de los resultados y del propio proceso” (p. 41)

Esta tarea requiere que el entrenador ponga en consideración varios factores, tales como el tiempo de entrenamiento, la edad de los deportistas, las capacidades físicas desarrolladas, los objetivos perseguidos, la infraestructura disponible, entre otros. Es necesario llevar a cabo una planificación cuidadosa, que consideren las cargas de entrenamiento para cada deportista de manera individual y los periodos de recuperación adecuados para evitar la fatiga excesiva. Es el entrenador, junto con su cuerpo multidisciplinario, quienes adquieren la enorme misión de llevar a sus atletas al éxito competitivo.

Se requiere que la planificación esté científicamente fundamentada y en constante análisis para su posterior ajuste, en el caso que así lo requiera, además de la planificación, requiere de la periodización del entrenamiento para que los atletas alcancen su máximo rendimiento;

es decir, para lograr el complejo proceso de adaptación de las capacidades del deportista, es necesario el desarrollo de unidades articuladas de entrenamiento y de grupos de unidades (Gómez Miranda, 2016)

Referente a esto, (Issurin, 2018) señaló que “la periodización del entrenamiento es la secuenciación intencionada de diferentes unidades de entrenamiento (ciclos y sesiones de entrenamiento a largo, medio y corto plazo) para que el deportista pueda conseguir el estado deseado y los resultados planificados”

Universalmente, sea cual sea el modelo de planificación, la periodización se organiza en ciclos de duración variable en función del deporte, del atleta y de las competiciones previstas. Debido a las leyes biológicas, ritmos, ciclos, progresión y adaptación al entrenamiento, casi todos los modelos se organizan en: sesiones, ciclos cortos o micro ciclos, ciclos medios o meso ciclos y ciclos largos o macro ciclos (Carrasco Bellido et al., 2017)

### **Macro ciclo**

Es la unidad fundamental del entrenamiento, mantiene como objetivo principal alcanzar todas las adaptaciones físicas y los objetivos predefinidos en un período grande de entrenamiento con una duración que oscila entre los 3 meses hasta un año Según (Issurin, 2018), el macrociclo se compone por los períodos preparatorio, competitivo y de transición.

El período preparatorio es la estructura más larga del macrociclo de entrenamiento, se enfoca en el desarrollo de las capacidades físicas sobre el trabajo de preparación física general y luego progresivamente las de preparación específica que influirán directamente sobre los resultados deportivos.

El período competitivo se trata de administrar al deportista las cargas físicas de modo intenso y a su vez realiza una disminución en el volumen de trabajo con lo cual se logrará elevar el nivel de preparación física y técnicas específicas (Pochini, 2017)

El período de transición es esencial para la recuperación de todas las funciones vitales del organismo, tanto en el aspecto físico como psicológico del deportista, se caracteriza por un volumen débil de trabajo físico, de baja intensidad; esto permitirá al deportista integrarse al próximo macrociclo sin dificultades. (Padilla, 2017)

Con respecto al tiempo asignado al macrociclo, cuando el plan anual de entrenamiento consta de un solo macro ciclo se denomina uniclo, se divide en dos con una duración de 6 meses cada uno se llama bicíclico y cuando consta de 4 meses cada macrociclo será tricíclico (Gómez Miranda, 2016).

### Meso ciclo

El meso ciclo es el período intermedio del entrenamiento, que asienta como finalidad alcanzar objetivos parciales de la totalidad del entrenamiento prediseñado, la duración es variable, se conforma alrededor de entre 3 a 6 semanas, su organización está dada por el conjunto de micro ciclos los cuales serán por lo general de entre 2 a 8 semanas por cada meso ciclo.

(Platonov, 2001) señaló los diferentes tipos de meso ciclos con variables cargas y contenidos de entrenamiento, aplicables a todas las disciplinas del deporte:

- Meso ciclo de introducción, sostiene como objetivo la aplicación gradual de las cargas físicas a los deportistas para que puedan efectuar eficazmente un trabajo de entrenamiento específico. Se utilizan ejercicios de preparación física general y de forma parcial también pueden usarse ejercicios de preparación especial para elevar las posibilidades del desarrollo de las capacidades.
- Meso ciclo básico, se enfoca en el incremento de las funciones vitales del organismo del deportista, así como también, la preparación técnica, táctica y psíquica. El programa de entrenamiento se caracteriza por las cargas grandes, de un alto nivel en volumen e intensidad.
- Meso ciclo de preparación y control, se refiere a la síntesis integral de las posibilidades del deportista que ya han sido desarrolladas en el transcurso de las anteriores etapas, se caracteriza por la utilización de ejercicios competitivos y de preparación específica que simulan al máximo a las competiciones.
- Meso ciclo de pre competición, se encarga de corregir los errores que se hayan evidenciado a lo largo de la preparación y de mejorar las posibilidades físicas y técnicas, de forma especial la táctica y psíquica. Según cual sea el estado del deportista en esta etapa, el entrenamiento será respecto a sus necesidades de alta o baja carga física.
- Meso ciclo de competición, determinado por las especificidades de cada disciplina deportiva, del calendario de competiciones, del grado de preparación del deportista, en esta etapa se ejecutan trabajos de rutinas con las que el deportista participará en la competencia. Las cargas se reducen potencialmente para asegurar el estado de salud física y mental, y responder satisfactoriamente a las demandas técnicas que se requieren durante este período de tiempo.

### Micro ciclo

Los micro ciclos se conforman por una serie de sesiones elaboradas durante varios días, que de forma integral permiten la consecución de los objetivos deportivos para una etapa de preparación. Su duración se comprende desde 3 hasta 14 días, los más usados por lo general son los de 7 días (Carrasco Bellido et al., 2017)

Los distintos tipos de micro ciclos según (Issurin, 2018) son:

- Micro ciclo de introducción, es la aproximación del organismo al trabajo intenso de entrenamiento, se hace en la etapa inicial del periodo preparatorio y se caracteriza por su nivel bajo en la asignación de cargas físicas, luego, conforme aumenta la preparación de los deportistas, la carga total también se eleva llegando al 75 % de la carga del posterior periodo de choque.
- Micro ciclo de choque, en este caso existe un gran volumen total de trabajo y carga física con el fin de estimular los procesos de adaptación del organismo y el desarrollo de la preparación técnico-táctica, física, psíquica e integral; por tanto, constituyen una parte importante de los periodos de preparación y competición.
- Micro ciclo de recuperación, se ubican al finalizar un periodo intenso de competición o de una serie de micro ciclos de choque, la intención es asegurar el desarrollo eficaz de los procesos de recuperación y adaptación, por lo que las cargas físicas totales son bajas y se amplían los periodos de reposo activo.
- Micro ciclo de acercamiento, prepara de forma directa al deportista para la actividad competitiva concreta, el contenido de las cargas puede ser variado en relación con las particularidades individuales y la especificidad de la preparación en la etapa final, son por lo general de carácter individual, en la cual los deportistas poseen una adecuada capacidad para la recuperación y altas posibilidades de adaptación.
- Micro ciclo de competición, determinado por las especificaciones de las diferentes disciplinas, del número de pruebas y competiciones, de la duración de los intervalos que las separan. Esta etapa se limita a la preparación directa para las competiciones e integrar sesiones de entrenamiento especiales, las cuales aseguren condiciones óptimas para una actividad competitiva eficaz.



## Sesión de entrenamiento

La sesión es la unidad estructural del proceso de entrenamiento dirigidas al desarrollo óptimo de las capacidades físicas, de los procesos de adaptación y de recuperación del organismo. Su elaboración se basa en los objetivos de la sesión, de lamagnitud de la carga, las características de selección y combinación de los ejercicios de entrenamiento, el régimen de trabajo, etc. (Platonov, 2001)

En el proceso de preparación del deportista, existen dos tipos de sesiones: las principales y adicionales. En las sesiones principales se crea un trabajo físico destinado a alcanzar los objetivos más importantes con los métodos más eficaces, y con una carga satisfactoria, en cambio, en las sesiones adicionales se establecen algunos objetivos específicos para la adaptación del organismo, en el cual el volumen y cargas físicas son generalmente bajas (Padilla, 2017)

**Tabla 1**

Conformación de la sesión del entrenamiento general

Partes de la sesión de entrenamiento		
Introducción-preparación	Parte principal	Parte final
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizan la introducción a la preparación para la ejecución del programa deportivo prediseñado.</li> <li>- Es imprescindible hacer un tiempo de calentamiento que facilite la preparación óptima del deportista.</li> <li>- Genera disciplina en el deportista, los acostumbra a las acciones actuales y pone atención a la actividad futura.</li> <li>- Se produce el estado de pre salida que aumenta la actividad de los sistemas funcionales del organismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta sección se obtienen los objetivos más importantes del entrenamiento.</li> <li>- Las actividades son diversas y están dirigidas al perfeccionamiento de la preparación física, técnica, táctica y psicológica.</li> <li>- La duración depende del método de realización de los ejercicios, así como de la magnitud de la carga física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es fundamental llevar al organismo del deportista asu estado basal, facilitando el desarrollo de los procesos de recuperación.</li> <li>- Se intenta disminuir progresivamente la tensión y cargas físicas de la sesión.</li> <li>- Las acciones de esta parte están dirigidas en conformidad con los objetivos del entrenamiento (aprendizaje, entrenamiento, recuperación, etc.).</li> </ul>

*Nota:* La tabla muestra la estructura fundamental de la sesión en sus partes de introducción, preparación, principal y final, determinadas por los cambios generados en el estado del organismo durante el entrenamiento del deportista. La información fue tomada de (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, 2016) y (Platonov, 2001)

### 1.2.5 Gimnasia artística: generalidades

Según (Cachorro & Giles, 2019), la gimnasia es una disciplina deportiva que representa el conjunto de destrezas y habilidades que, con base en su enseñanza y a la correcta ejecución de las capacidades corporales como la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la velocidad, la flexibilidad y coordinación pretende mejorar la relación de los hombres y las mujeres con su cuerpo y su movimiento. La Federación Internacional de Gimnasia la clasifica en seis disciplinas: general, artística, rítmica, acrobática, aeróbica y trampolín.

La gimnasia artística es un deporte competitivo que reúne el arte y la técnica, de alta complejidad, pues, ostenta grandes requerimientos en cuanto a la preparación física, técnica y psicológica de los deportistas. Es considerada como un deporte acíclico, variable y de movimientos coordinados, en que el aspecto estético y artístico influye en la calidad de su ejecución; además, se caracteriza ser un deporte de modalidad individual en el cual la interacción con los adversarios no es directa, lo cual determina el elevado nivel de exigencia al que se ven sometidos sus participantes, son fundamentales durante el entrenamiento aspectos como la disciplina, la concentración y la voluntad (Pochini, 2017)

Ahora bien, la gimnasia artística constituye un deporte en que hombres y mujeres compiten de forma separada, en que el que se componen así dos ramas: gimnasia artística masculina y gimnasia artística femenina, formadas por diferentes aparatos. Por un lado, los aparatos de la gimnasia artística masculina son seis: suelo, caballete con arzones, anillas, salto al caballete, barras paralelas y barra fija, mientras que en la femenina son cuatro: salto al caballete, paralelas asimétricas, viga de equilibrio y suelo. El suelo y el salto se comparten, pero las exigencias son diferentes para ambas ramas (Cachorro & Giles, 2019)

### 1.2.6 Contexto histórico de la gimnasia artística

La gimnasia artística es una de las disciplinas deportivas de mayor tradición dentro del programa olímpico actual, su origen remonta en la escuela alemana y la creación de los gimnasios al aire libre por parte de Friedrich Ludwig Jahn en 1811. Entre 1832 y 1876, se conformaron varias organizaciones de gimnasia en Europa con el fin de compartir exhibiciones, Suiza se convirtió en el primer país en establecer una federación nacional de gimnasia, seguido por Alemania en 1860, Bélgica 1865, Polonia 1867, Italia 1869 y Francia 1876. Luego, en Amberes 1881 se fundó la Unión Europea de Gimnasia, que luego pasaría a ser la actual Federación Internacional de Gimnasia (FIG), es el momento en que las competiciones gimnásticas comenzaron a prosperar en las escuelas y los clubes deportivos de toda Europa, y volvió a lo grande desde los Juegos Olímpicos modernos en Atenas en 1896 y desde entonces ha estado en todas sus ediciones (Pochini, 2017)

Entre 1896 y 1924, el deporte evolucionó hasta lo que se conoce como la gimnasia moderna. Los cimientos del programa olímpico de gimnasia se establecieron en los Juegos de París en 1924, donde se organizó las competiciones de aparatos masculinos individuales y por equipos. En 1928, se incluyó a las mujeres en los Juegos de Ámsterdam. Posteriormente, en 1949 se elaboró el primer código de puntuación para la gimnasia masculina y en 1952 se estableció el formato actual de competición con seis aparatos para la rama masculina y cuatro para la rama femenina (C.O.I, 2021)

En los inicios de la gimnasia artística en los Juegos Olímpicos, los participantes normalmente tenían antecedentes en ballet y llegaban a su máximo rendimiento a partir de los 20 años. Sin embargo, fue en 1976 en los Juegos de Montreal, cuando las puntuaciones perfectas de Nadia Comaneci y Nellie Kim con solo 14 años de edad, generaron un gran avance en el deporte, lo que marcó una era de campeonas más jóvenes, entrenadas específicamente desde la niñez (F.I.G, 2021)

### Figura 1

*Fotografías históricas de las ramas masculina y femenina de la gimnasia artística*



*Nota:* En la imagen izquierda se observa la ejecución de ejercicios individuales en salto durante los Juegos Olímpicos de 1896, y en la imagen derecha la representación de una gimnasta en paralelas asimétricas durante los Juegos Olímpicos de 1936. Las imágenes fueron tomadas de la FIG (2016).

#### 1.2.7 Modalidades de la gimnasia artística

Según (Muñoz Rojas, 2018) el desarrollo de las competiciones en la gimnasia artística oficiales suele darse en tres modalidades, tanto para la categoría masculina como la femenina:

- **Competición individual general:** cada gimnasta compite en todos los aparatos, buscando su rendimiento y éxito individual, clasifican los 24 mejores de la primera ronda. La nota final se obtiene sumando la puntuación que el gimnasta consiguió en cada aparato.

- **Finales individuales por aparatos:** también llamada de especialistas, en este apartado participan los 8 gimnastas con mejores puntuaciones en cada aparato durante la ronda clasificatoria, luego se elige al mejor deportista en cada aparato de la rama en la cual compite.
- **Competición por equipos:** participan tres gimnastas de cada equipo por aparato, se busca el mejor rendimiento para apuntar al éxito del grupo para alcanzar la medalla por equipo o por país.

### 1.2.8 Gimnasia artística: rama femenina

La gimnasia artística es uno de los deportes más populares, y grandes exigencias físicas, en la cual la rama femenina ha sufrido más transformaciones que cualquier otro deporte olímpico. Las gimnastas ejecutan elementos desafiantes en cuatro aparatos: salto al caballo, paralelas asimétricas, viga de equilibrio y ejercicio de piso, en una combinación coordinada de agilidad, arte, flexibilidad, potencia y estilo (F.I.G, 2021).

Se considera un deporte de especialización temprana, lo cual, sugiere que el desarrollo y adquisición de las mejores destrezas necesarias para el rendimiento futuro se alcanza en la infancia o pubertad, es importante el aprendizaje de nivel máximos de fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación (Cachorro & Giles, 2019). Sin embargo, este proceso debe llevarse cuidadosamente ya que como menciona (FINK et al., 2021)

Se requiere una preparación sistemática a largo plazo de las gimnastas, que tome en consideración el crecimiento y los principios de maduración. Desviarse de dicho sistema de preparación, al esforzarse por una especialización temprana o por ejecutar elementos de alta dificultad prematuramente, no sirve a los gimnastas y contribuye a ejecuciones antiestéticas, lesiones y a un rechazo de nuestro deporte por el público. (p. 14).

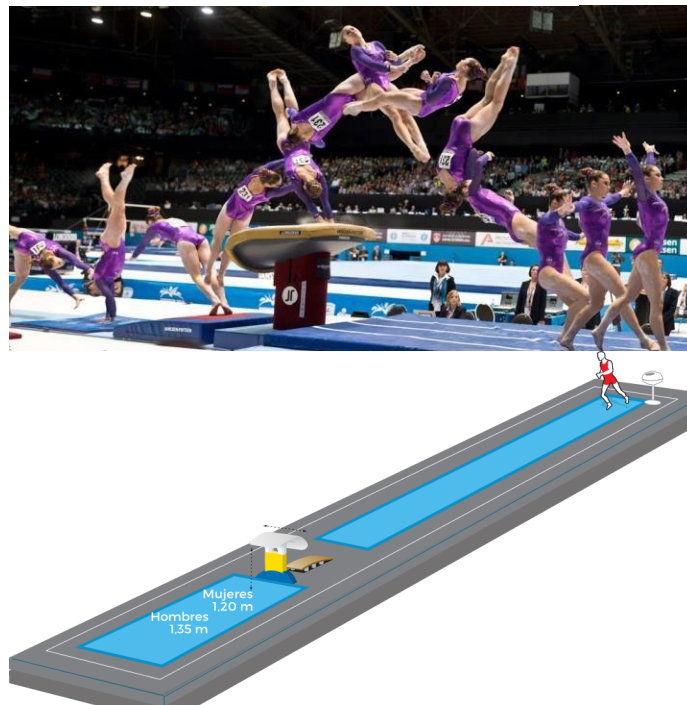
### 1.2.9 Aparatos o disciplinas de la gimnasia artística femenina

#### Salto al caballete

El aparato está conformado por la pista de carrera de 25 metros de largo y un metro de ancho, el trampolín y la mesa de salto que tiene una altura de 1.20 metros. Consisten en una carrera de rapidez y potencia, se ejecuta el impulso con los pies en un trampolín, una entrada enérgica y momentánea con las manos sobre la superficie de la mesa de salto y el despegue inmediato para la ejecución de diversos movimientos que pueden incluir giros tanto en el eje longitudinal como en el transversal. Se pueden hacer saltos muy sencillos de poco valor, hasta saltos muy complicados que pueden dar el valor total de la nota (F.I.G, 2021)

#### Figura 2

*Representación gráfica del salto al caballete rama femenina*



*Nota:* La imagen superior nos muestra el mecanismo de ejecución del salto al caballete en la rama femenina y la imagen inferior muestra una representación de la pista de carrera la misma que es de 25m x 1m y la mesa tiene una altura de 1.20m en la rama femenina. Las imágenes fueron tomadas de (MARCA, 2016)

#### Paralelas asimétricas

El aparato se conforma de dos barras de 2.4 m de largo, una colocada a 2.50 m de altura y la otra a 1.70 m, separadas entre sí por una distancia entre 130 cm y 180 cm. Este aparato se caracteriza por ser muy rápido, en unos cuantos segundos las gimnastas deben formar

alrededor de 15 elementos que incluyen giros, cambios entre las barras, ejercicios de vuelo en los que sueltan y retoman la barra, etc. Los continuos balanceos y transiciones entre las barras son los movimientos predominantes en este aparato. Los ejercicios deben incluir elementos que requieran balancearse hacia adelante y hacia atrás, cambios de agarre y al menos una habilidad en la que la gimnasta suba y vuelva a atrapar la barra (C.O.I., 2021)

**Figura 3**

*Representación gráfica de paralelas asimétricas en la rama femenina*



*Nota:* La imagen representa la ejecución en paralelas asimétricas de una gimnasta durante los Juegos Olímpicos Londres 2012 (F.I.G., 2021)

### Viga de equilibrio

El aparato está representado por una barra de 5 metros de largo y 10 cm de ancho y se coloca a una altura de 1.25 m., está cubierta por un material no resbaloso y que absorbe los impactos de los aterrizajes. Los elementos acrobáticos son muy variados, desde saltos, giros y equilibrio, incluyendo deslumbrantes series de volteretas y saltos mortales. La gimnasta debe utilizar toda la longitud de la viga para mostrar su elegancia, flexibilidad, ritmo y autocontrol, el ejercicio se debe desarrollar sin interrupciones, si cae de la barra, tiene 10 s para volver a subir y continuar con el ejercicio (Unión Panamericana de Gimnasia, 2019)

#### Figura 4

*Representación gráfica de la viga de equilibrio rama femenina*



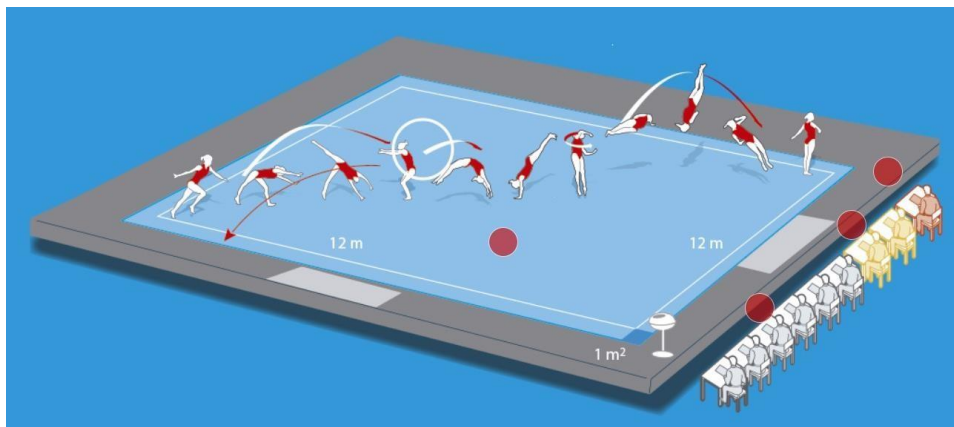
*Nota:* En la imagen se observan algunos elementos que se pueden ejecutar sobre la viga de equilibrio (C.O.I, 2021).

## Suelo

Este aparato está constituido por un área cuadrada con una superficie de 12 x 12 metros construida de un material elástico para amortiguar las caídas. La gimnasta desarrollará los ejercicios en el suelo con música, a diferencia de la rama masculina que lo exhiben en silencio, lo cual es una característica distintiva, genera la posibilidad de darle un toque personal a la práctica de la rutina. La deportista se debe esforzar por utilizar toda el área del piso, los ejercicios se ejecutan en un tiempo de 70 segundos, se deben ejecutar tres o cuatro series de movimientos en los que deben incluir dobles saltos y giros. Lo fundamental es la originalidad, la madurez, la maestría y el arte en la ejecución para una buena puntuación (Pochini, 2017).

### Figura 5

*Representación gráfica del aparato suelo en la rama femenina*



*Nota:* En la imagen se muestra la estructura del aparato suelo, con una pista de 12mx12m, la gimnasta realiza elementos acrobáticos libremente cubriendo grandes distancias (MARCA, 2016)



### 1.2.10 Desarrollo de las capacidades físicas en gimnasia artística femenina

La gimnasia de alto rendimiento exige deportistas de máximo nivel, con gran capacidad para desarrollar trabajos de preparación física de excelencia y de esfuerzos de carácter fundamentalmente anaeróbico (Muñoz Rojas, 2018) En este contexto, es de gran importancia trabajar sobre las capacidades físicas de las deportistas para mantenerlas en adecuada forma y condición física sobre todo para el perfeccionamiento técnico de la gimnasia artística y el éxito deportivo.

Según (Platonov, 2001) y (Pochini, 2017), las capacidades físicas son la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad, que serán desarrolladas a continuación:

#### **Fuerza**

Se entiende por fuerza como la capacidad que posee el ser humano para oponerse, vencer o contrarrestar una resistencia a través de la actividad muscular, en gimnasia en ocasiones esta resistencia está representada por del propio peso del cuerpo, mientras que en otras se produce contra resistencias externas como los barrotes, el caballete de salto, la tabla de pique, etc. (Cachorro & Giles, 2019).

La fuerza representa una característica indispensable para los deportes en los que su aprendizaje influye directamente sobre los resultados de las competencias, por ello, en la gimnasia artística su desarrollo eficaz es imprescindible para la ejecución de la mayoría de ejercicios complejos que la componen en la actualidad. Con la gran evolución que ha desarrollado esta disciplina en su preparación técnica, las demandas en el desarrollo de la fuerza evidentemente han aumentado, debido a la necesidad de conseguir elevar el cuerpo a mayor altura, lograr ángulos con distintos segmentos corporales en posiciones y acciones mucho más complejas (Cachorro & Giles, 2019)

#### **Flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad física que integra el desarrollo de las propiedades funcionales del aparato locomotor, lo cual determinará la amplitud de los movimientos de la gimnasta, así como la movilidad general de las articulaciones. Esta capacidad determina de forma importante el nivel de destreza del gimnasta en sus distintas modalidades, si carece de ella puede resultarle complicado el aprendizaje y ejecución de hábitos motores, limitando otras capacidades como la fuerza, velocidad y coordinación, además podría aumentar el riesgo de lesiones musculares, articulares y de ligamentos (Platonov, 2001). Las posibilidades por parte de la gimnasta de ejecutar separaciones de piernas en los planos sagital y frontal de 180° o más, de hiperextensiones de la columna hasta posiciones altamente complejas, constituyen una marca distintiva en el deporte y su entrenamiento es de gran trascendencia

(Muñoz Rojas, 2018)

### **Resistencia**

La resistencia es la capacidad de ejecutar un ejercicio de forma eficiente, que supere la fatiga que consecuentemente se produce, su desarrollo está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado de adaptación que posea las exigencias de cada modalidad deportiva que se practique, a la técnica, la táctica y el estado psicológico.

Esta capacidad es un requisito en la gimnasia para ejecutar una serie completa de un aparato, así como para enfrentar de forma eficiente los ejercicios durante las sesiones de entrenamiento, lo cual conllevará al mejoramiento de las condiciones físicas para oponerse satisfactoriamente a la fatiga generada (Cachorro & Giles, 2019)

### **Velocidad**

La velocidad es una capacidad formada por el conjunto de propiedades funcionales del organismo que permiten llevar a cabo actividades motrices en un tiempo mínimo. Es preciso tener en cuenta que la capacidad de rapidez en todas las formas elementales de sus manifestaciones está determinada principalmente por dos factores: por la operatividad de la actividad del mecanismo neuromotor y por la capacidad de movilizar rápidamente el contenido de la acción motriz (Issurin, 2018)

Existen factores determinantes para el desarrollo de la velocidad: el factor motores uno de los más importantes ya que la rapidez de un movimiento o de desplazamiento está dado de la velocidad con que se contraigan los músculos implicados, de la longitud de las fibras, del tono muscular, de la tasa de masa muscular, y de la capacidad de elongación del músculo. Además, el sistema nervioso central juega un rol fundamental, como órgano central de control y regulación de la contracción muscular (Nieto Criollo, 2013)

## Capítulo II

### Materiales y métodos

#### 2.1 Tipo de investigación

El vigente estudio posee un diseño de investigación tipo preexperimental de grupo único, el enfoque es cuantitativo, ya que las variables aplicadas y resultados se representan en números. La variable independiente cuenta con un solo grupo de experimentación, el cual recibió la intervención, de tal forma que se aplicó un modelo de entrenamiento estratégico en modalidad virtual en deportistas de gimnasia artística con la intención de mejorar las capacidades físicas desde sus hogares en el contexto del confinamiento por la pandemia de COVID-19. Durante el transcurso del entrenamiento, se evaluaron los resultados mediante la aplicación del test de habilidades físicas en tres ocasiones puntuales, basado en el programa de desarrollo y alta competencia de grupos de edad de la Federación Internacional de Gimnasia.

#### 2.2 Contextualización

El estudio fue desarrollado en un periodo comprendido de junio a septiembre de 2020, cuando se acogieron medidas de confinamiento estricto adoptadas por el Gobierno Nacional y Organismos Internacionales ante la declaratoria de Emergencia Sanitaria en el país. Como consecuencia, la Federación Deportiva de Loja decidió suspender los entrenamientos de los deportistas de las diferentes disciplinas con el objetivo de precautelar la salud e integridad de sus miembros.

Ante esta situación surge la necesidad de desarrollar alternativas para continuar con el entrenamiento y mantener las habilidades físicas de los deportistas por lo que se implementó un modelo de entrenamiento virtual mediante las plataformas Zoom y Google Meet, dirigido a seis niñas deportistas de edades comprendidas entre 7 y 11 años de edad, que se encuentran en proceso de formación deportiva en la rama de Gimnasia Artística Femenina de la Federación Deportiva de Loja. Esta muestra la comprenden deportistas que ya han pasado una etapa de iniciación y se promueven al proceso formativo de acuerdo con las edades establecidas para las competencias, por lo que este grupo es la base para llevar a los gimnastas a los siguientes procesos de desarrollo competitivo.

### 2.3 Criterios de inclusión y exclusión

#### Inclusión:

- 2.3.1 Deportistas del género femenino.
- 2.3.2 Deportistas que consten en los registros y estén activas en los registros de FEDELOJA.
- 2.3.3 Deportistas que estén en el rango de 7 a 11 años.
- 2.3.4 Deportistas que cuenten con el consentimiento y permiso de sus representantes legales.
- 2.3.5 Deportistas que tengan acceso a internet.

#### Exclusión:

- 2.3.6 Deportistas del género masculino.
- 2.3.7 Deportistas que muestren algún tipo de lesión y que les impida desarrollar el trabajo propuesto.
- 2.3.8 Deportistas que no cuenten con el consentimiento y permiso legal de sus representantes.
- 2.3.9 Deportistas con una asistencia inferior al 80 %
- 2.3.10 Deportistas que no asistan a la prueba de habilidad física.

### 2.4 Variables

La variable dependiente corresponde al desarrollo de las capacidades físicas en las gimnastas femeninas de la Federación Deportiva de Loja, mientras que la variable independiente corresponde al modelo de entrenamiento virtual aplicado.

### 2.5 Aspectos éticos

Al tratarse de una muestra predominantemente menor de edad, en rango de 7 a 11 años, sus padres o tutores legales fueron informados de los objetivos del estudio y dieron su consentimiento formal de participación en el estudio a través de un formulario online. La totalidad de la muestra invitada aceptó participar en el estudio, las clases impartidas fueron llevadas a cabo bajo la supervisión del representante legal de las deportistas, se explicaron además los riesgos mínimos que pueden existir para su salud, para lo cual se llevaron a cabo medidas preventivas como un calentamiento adecuado y la explicación del uso correcto de implementos básicos desde casa.

## 2.6 Modelo de entrenamiento aplicado

El modelo de entrenamiento virtual propuesto en este estudio se basa en la aplicación de un programa de periodización simple, con un macrociclo conformado por 15 semanas, correspondientes al periodo preparatorio general que es la unidad estructural más amplia del macrociclo de entrenamiento. La característica fundamental de este período en la gimnasia artística, desde el punto de vista técnico radica en el aprendizaje de nuevos movimientos, en este punto, los resultados deportivos propuestos dependerán en gran medida del dominio de un alto número de movimientos cada vez más complejos, por lo tanto, este será un período dedicado al aprendizaje de las nuevas técnicas que serán integradas paulatinamente con otras ya consolidadas sobre los distintos aparatos.

Los meso ciclos aplicados se dividen en tres etapas de 5 semanas cada uno: en primer lugar, un meso ciclo entrante o introductorio con el cual se inicia el periodo preparatorio del macrociclo, el cual posee como meta principal el avance progresivo de la gimnasta al entrenamiento más específico. Luego un meso ciclo básico desarrollador donde el trabajo que se realizó se enfoca en el mejoramiento de las capacidades físicas y la formación de la preparación técnica y psíquica de las deportistas, esta etapa se caracteriza por un gran volumen e intensidad de trabajo y por la amplia utilización de entrenamientos con cargas grandes. Por último, un meso ciclo estabilizador en el cual se interrumpe temporalmente el incremento de la carga en los niveles alcanzados, lo que permite la adaptación corporal de las gimnastas a las exigencias del entrenamiento.

Ahora bien, los micro ciclos se componen de una semana cada uno, con sesiones de entrenamiento de lunes a viernes divididas en enlaces y rutinas, preparación técnica y preparación física para los cuatro aparatos salto, asimétricas, viga y piso. Esta etapa fue considerada la más importante ya que el desarrollo de su estructura y contenido de forma eficaz determinaron la calidad del proceso total de entrenamiento de las gimnastas.

Es importante destacar que para la ejecución de este plan de entrenamiento se tuvieron en cuenta objetivos determinados para la preparación física de las gimnastas. Estos se describen a continuación en la siguiente tabla.

**Tabla 2**

Resumen de los objetivos de la preparación en el entrenamiento deportivo de gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja

<b>Objetivo general</b>	
Garantizar a las gimnastas el desarrollo de un sistema de entrenamiento que les permita alcanzar y elevar los niveles de las capacidades del entrenamiento en condiciones óptimas en casa.	
<b>Aspecto de la preparación:</b>	<b>Objetivos:</b>
Preparación física	Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática.
Preparación técnico-táctica	Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos.
Preparación psicológica	Motivar a las niñas al ejercicio físico diario ejecutado en casa.
Preparación teórica	Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.

*Nota:* La tabla muestra los objetivos planteados para la planificación del entrenamiento y los diferentes componentes de la preparación de las deportistas.

Para la representación del modelo de entrenamiento en cuestión, se elaboró un plan gráfico, el cual refleja de forma simple y comprensible el calendario de las actividades que se llevaron a cabo en un periodo de 15 semanas y que sirvió de forma importante para la orientación hacia su ejecución.

De igual forma, esta estructura consintió saber con exactitud los ciclos por los que transitaba la gimnasta bajo la responsabilidad del entrenador, así como la duración del macrociclo, los períodos, las etapas, los meso ciclos, los micro ciclos y las actividades fundamentales.

**Tabla 3**

*Estructura del modelo de entrenamiento virtual aplicado a gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja*

MODELO DE ENTRENAMIENTO VIRTUAL 2020			
<b>COMPETENCIA:</b>	HABILIDADES FÍSICAS	<b>DEPORTE:</b>	GIMNASIA ARTÍSTICA
<b>CATEGORÍA:</b>	FORMACIÓN Y MENORES	<b>GÉNERO:</b>	FEMENINO
<b>RESPONSABLE:</b>	DARWIN ZUMBA TORRES	<b>EDAD:</b>	7 – 11 AÑOS

MACRO CICLO	I – PERIODIZACIÓN SIMPLE															
MESES	JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEP		
MICRO CICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
COMPETENCIAS										CV						
SEMANAS	L	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7
	V	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11
PERIODIZACIÓN	PREPARATORIO															
TEND. PREP. (ETAPAS)	PREPARACIÓN GENERAL															
MESO CICLOS	I					II					III					
	ENTRANTE					BSO. DESARROLLADOR					BSO. ESTABILIZADOR					
DINÁMICA	4-1					4-1					4-1					
TIPO DE MICROS	I	O	O	O	R	O	O	O	O	R	O	O	O	O	R	
ELEMENTOS Y SALTOS	TÉCNICA DE ELEMENTOS Y DE SALTO															
ENLACES Y RUTINAS	ENLACES Y RUTINAS															
PREP. PSICOLOG.	RELAJACIÓN															
PREP. FÍSICA	FUERZA RESISTENCIA															
TEST PEDAG.			Thf					thf					thf			
CONTROLES									ct	ct						
% P. F. G.	70%					65%					60%					
% P. F. E.	15%					15%					15%					
% P. TÉCNICA	10%					15%					20%					
% P. TEÓRICA	5%					5%					5%					

*Nota:* La tabla muestra la representación global del modelo de entrenamiento aplicado a las gimnastas, todas sus etapas, ciclos, sesiones y el tiempo respectivo de cada uno.

**Tabla 4**

*Estructura del plan de carga de entrenamiento virtual aplicado a gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja*

PLAN DE CARGA - ENTRENAMIENTO VIRTUAL 2020					
<b>COMPETENCIA:</b>	HABILIDADES FÍSICAS			<b>DEPORTE:</b>	GIMNASIA ARTÍSTICA
<b>CATEGORÍA:</b>	FORMACIÓN Y MENORES			<b>GÉNERO :</b>	FEMENINO
<b>RESPONSABLE:</b>	DARWIN ZUMBA TORRES			<b>EDAD:</b>	7 - 11 AÑOS

MACROCICLO	I - PERIODIZACIÓN SIMPLE															
MESES	JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEP		
MICRO CICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
COMPETENCIAS										CV						
SEMANAS	L	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7
	V	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11
PERIODIZACIÓN	PREPARATORIO															
TEND. PREP. (ETAPAS)	PREPARACIÓN GENERAL															
MESO CICLOS	I					II					III					
	ENTRANTE					BSO. DESARROLL.					BSO. ESTABILIZ					
DINÁMICA	4 - 1					4 - 1					4 - 1					
TIPO DE MICROS	I	O	O	O	R	O	O	O	O	R	O	O	O	O	R	
CANT. DE SEMANAS	5					5					5					
CANT. DE SESIONES	25					25					25					
MINUTOS POR SESIÓN	60					60					60					
TIEMPO POR MESO CICLO	1500					1500					1500					
PREP. FÍSICA	70%	1050				65%	975				60%	900				
PREP. TÉCNICA	20%	300				20%	300				30%	450				
ENLACES Y RUTINAS	10%	150				15%	225				10%	150				

*Nota:* La tabla muestra el plan de carga específico para cada etapa de preparación del entrenamiento físico de gimnasia artística.



## 2.7 Métodos de recolección de datos

La actual investigación utilizó la prueba de habilidades físicas (PHF) del programa de desarrollo y alta competición desarrollado por la Federación Internacional de Gimnasia, cuyo objetivo es demostrar las demandas necesarias para el desarrollo de las habilidades físicas de flexibilidad y fuerza (FINK et al., 2021)

Los ejercicios aplicados en la prueba para flexibilidad en las deportistas se enfocaron al desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa de las caderas y los hombros. Los ejercicios de la prueba de las habilidades de fuerza están basados en la determinación del nivel de desarrollo de la potencia explosiva, la resistencia especial de potencia, y el nivel de componentes estáticos y dinámicos de los ejercicios. De acuerdo con su capacidad en la ejecución de cada ejercicio, las gimnastas poseen la posibilidad de obtener una calificación de 1 a 10 puntos.

Los ejercicios ejecutados para el desarrollo de la flexibilidad fueron: Split frontal y lateral, elevación pierna al frente, elevación pierna lateral, arco, flexión ventral de pie, flexión ventral sentada. Por otro lado, para el desarrollo de la fuerza se aplicaron: salto horizontal, abdominales trancos, fondos, vertical de manos, pulsadas en pared.

Mediante la aplicación del test de habilidades físicas a las niñas gimnastas de este estudio, se obtuvieron datos cuantitativos importantes para la interpretación de si se logró o no el desarrollo óptimo de las capacidades y habilidades en condiciones diferentes a las habituales.

El test fue aplicado durante el desarrollo del entrenamiento virtual para la evaluación de las capacidades de fuerza y flexibilidad en tres diferentes momentos:

- Primer test: correspondiente al meso ciclo 1, aplicado durante el micro ciclo número 3, entre el 15 de junio y el 19 de junio de 2020.
- Segundo test: correspondiente al meso ciclo 2, aplicado durante el micro ciclo número 8, entre el 20 al 24 de julio de 2020.
- Tercer test: correspondiente al meso ciclo 3, aplicado durante el micro ciclo número 13, entre el 24 al 28 de agosto de 2020.

**Tabla 5**

*Prueba de habilidades físicas elaborada por la Federación Internacional de Gimnasia FIG, aplicada a gimnastas de la Federación Deportiva de Loja*

**TEST DE HABILIDADES FÍSICAS  
GIMNASIA ARTÍSTICA**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

INSTITUCIÓN: \_\_\_\_\_

EDAD : \_\_\_\_\_

FLEXIBILIDAD					
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTO S
		DER	IZ Q	PRO M	
1	Split Frontal	Pt			0
		c m			
2	Split Lateral	DER	IZ Q	PRO M	0
		Pt			
3	Elevación pierna al frente	DER	IZ Q	PRO M	0
		Pt			
4	Elevación pierna lateral	DER	IZ Q	PRO M	0
		Pt			
5	Arco	Pt			0
		V			
6	Flexión ventral de pie	Pt			0
		c m			
7	Flexión ventral sentada	Pt			0
		c m			
<b>TOTAL PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>					<b>0</b>

FUERZA					
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTO S
		INT 1	INT 2	PRO M	
1	Salto Horizontal	Pt			0
		c m			
2	Abdominales tronco	Pt			0
		r			
3	Fondos	Pt			0
		r			
4	Vertical de manos	Pt			0
		t			
5	Pulsadas en pared	Pt			0
		r			
<b>TOTAL PUNTOS FUERZA</b>					<b>0</b>

<b>TOTAL FLEXIBILIDAD</b>	0,00
<b>TOTAL FUERZA</b>	0,00
<b>TOTAL</b>	0,00
<b>RANGO</b>	

\_\_\_\_\_  
FIRMA

RANGOS		
PUNTOS	EVALUACIÓN	VALORACIÓN
160 - 128	10 - 9	Excelente
127 - 96	8 - 7	Muy Bien
95 - 64	6 - 5	Bien
63 - 32	4 - 3	Regular
31 - 0	2 - 1	Insuficiente

*Nota:* La tabla muestra la estructura de la prueba de habilidades físicas de fuerza y flexibilidad del programa de desarrollo y alta competencia de grupos de edad de la FIG aplicados en las gimnastas de este estudio.

## Capítulo III

### Resultados y discusión

#### 3.1 Resultados

En el actual trabajo de investigación, con la finalidad de medir y evaluar las habilidades físicas al inicio del macrociclo de ejercicios con el grupo femenino, a través, de algunas baterías adaptables al entrenamiento virtual ejecutado en casa por contexto Covid19, se aplicó un test físico al inicio del entrenamiento, un test físico durante el adiestramiento y un test físico al final de dicho entrenamiento, dirigido a 6 deportistas de la Federación Deportiva de Loja en el rango de 7 a 11 años de edad, para medir habilidades físicas a través de la ejecución de ejercicios de evaluación basados en el Programa de Desarrollo y Alta Competencia de Grupos de Edad (FIG Federación Internacional de Gimnasia), para observar y medir las capacidades y habilidades de las niñas independientemente de su edad o categoría, cabe señalar que el test se lo realizó con ayuda del representante legal.

Los resultados obtenidos de dicho test señalan que es necesario incrementar el progreso de algunas competencias, ya que se mostraron datos regulares en el desempeño de la ejecución de actividades en la población estudiada, estas competencias son muy importantes para el desarrollo la condición física y desarrollo de la gimnasia en casa durante el confinamiento.

Con la ayuda de una batería, se diseñó un test de flexibilidad y fuerza para la gimnasia, de edades comprendidas entre 7 y 11 años dirigido a niñas gimnastas de la Federación Deportiva de Loja. Este es un programa recomendado por la F.I.G. (Federación Internacional de Gimnasia) en el cual se puede evaluar cada ángulo de movimiento del cuerpo que se utiliza para una perfecta ejecución técnica de este deporte. Los 8 puntos evaluados durante el entrenamiento virtual respecto a las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza se muestran a continuación.

## EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA FLEXIBILIDAD

**Tabla 6**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Split frontal correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1				Test 2				Test 3						
	Split Frontal				Split Frontal				Split Frontal						
	DER	IZQ	PROM	Puntos	DER	IZQ	PROM	Puntos	DER	IZQ	PROM	Puntos			
Amy Soria	Pt	1	5	3	3	Pt	2	6	4	8	Pt	2	7	4,5	4,5
	cm	10	10	10		cm	10	10	10		cm	10	10	10	
Fabiana González	DER	IZQ	PROM	8	DER	IZQ	PROM	8	DER	IZQ	PROM	9			
	Pt	9	7		8	Pt	9		7	8	Pt		9	9	9
	cm	27	22	24,5	cm	27	22	24,5	cm	30	30	30			
María Jiménez	DER	IZQ	PROM	0	DER	IZQ	PROM	0	DER	IZQ	PROM	0			
	Pt	0	0		0	Pt	0		0	0	Pt		0	0	0
	cm	0	0	0	cm	0	0	0	cm	0	0	0			
Paola Uchuari	DER	IZQ	PROM	7	DER	IZQ	PROM	7	DER	IZQ	PROM	7,5			
	Pt	7	7		7	Pt	7		7	7	Pt		8	7	7,5
	cm	15	15	15	Cm	15	M	15	cm	20	20	20			
Emilia Mariño	DER	IZQ	PROM	9,5	DER	IZQ	PROM	9,5	DER	IZQ	PROM	9			
	Pt	10	9		9,5	Pt	10		9	9,5	Pt		9	9	9
	cm	27	27	27	Cm	27	27	27	cm	27	27	27			
María Palacios	DER	IZQ	PROM	7,5	DER	IZQ	PROM	7,5	DER	IZQ	PROM	8,5			
	Pt	9	6		7,5	Pt	9		6	7,5	Pt		9	8	8,5
	cm	27	11	19	Cm	27	11	19	cm	25	25	25			

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Split frontal aplicado a un grupo de 6 niñasgimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En la tabla 1 se muestra el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio Split frontal que básicamente consiste en mantener una pierna extendida delante de la persona y la otra detrás formando mínimo un ángulo de 180 grados la puntuación se ejecutó en el rango de 1 a 10 puntos, el resultado es promedio de la pierna izquierda y pierna derecha. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio Split frontal se obtuvieron mejores resultados en el segundo mes de entrenamiento virtual en casa con base total del promedio de puntuaciones.

**Tabla 7**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Split lateral correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1				Test 2				Test 1						
	Split Lateral				Split Lateral				Split Lateral						
	DER	IZQ	PROM	Puntos	DER	IZQ	PROM	Puntos	DER	IZQ	PROM	Puntos			
Amy Soria	Pt	5	5,5	5,25	5,25	Pt	5	5	5	Pt	5	6	5,5		
	cm	10	10	10		cm	10	10		10	cm	10		10	
Fabiana González	Pt	9	9	9	9	Pt	9	9	9	Pt	9	9	9		
	cm	27	27	27		cm	27	27		27	cm	30		30	30
María Jiménez	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	Pt	0	0	0		
	cm	0	0	0		cm	0	0		0	cm	0		0	0
Paola Uchuari	Pt	7	7	7	7	Pt	7	7	7	Pt	8	7	7,5		
	cm	15	15	15		cm	15	15		15	cm	20		20	20
Emilia Mariño	Pt	5	4	4,5	4,5	Pt	5	4	4,5	Pt	9	9	9		
	cm	11	11	11		cm	11	11		11	cm	27		27	27
María Palacios	Pt	10	10	10	10	Pt	10	10	10	Pt	9	9	9		
	Cm	27	27	27		cm	27	27		27	cm	25		25	25

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Split lateral aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

**Interpretación:**

En la Tabla 2 se exhibe el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio Split lateral que consiste en mantener las piernas en línea recta, la posición sin apoyo de las manos debe ser sostenida durante 2 segundos que es el resultado del promedio de la pierna derecha y la izquierda. En este caso, los mejores resultados del entrenamiento virtual se vieron reflejados durante el tercer test aplicado al grupo de en el mes de agosto – septiembre 2020 al final del proceso.

**Tabla 8**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio elevación pierna al frente correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1				Test 2				Test 3						
	Elevación pierna al frente				Elevación pierna al frente				Elevación pierna al frente						
	DER	IZQ	PROM	Puntos	DER	IZQ	PROM	Puntos	DER	IZQ	PROM	Puntos			
Amy Soria	Pt	1	4	2,5	2,5	Pt	2	4	3	3	Pt	3	5	4	4
	0°	0	20	10		0°	5	25	15		0°	10	30	20	
Fabiana González	DER	IZQ	PROM	4	DER	IZQ	PROM	4	DER	IZQ	PROM	5			
	Pt	4	4		4	Pt	4		4	4	Pt		5	5	5
	0°	30	30		30	0°	30		30	30	0°		30	30	30
María Jiménez	DER	IZQ	PROM	1	DER	IZQ	PROM	1	DER	IZQ	PROM	1			
	Pt	1	1		1	Pt	1		1	1	Pt		1	1	1
	0°	0	0		0	0°	0		0	0	0°		0	0	0
Paola Uchuari	DER	IZQ	PROM	2,5	DER	IZQ	PROM	2,5	DER	IZQ	PROM	2,5			
	Pt	1	4		2,5	Pt	1		4	2,5	Pt		3	2	2,5
	0°	0	20		10	0°	0		20	10	0°		10	5	7,5
Emilia Mariño	DER	IZQ	PROM	1	DER	IZQ	PROM	1	DER	IZQ	PROM	2,5			
	Pt	1	1		1	Pt	1		1	1	Pt		3	2	2,5
	0°	5	0		2,5	0°	5		0	2,5	0°		10	5	7,5
María Palacios	DER	IZQ	PROM	4,5	DER	IZQ	PROM	4,5	DER	IZQ	PROM	4,5			
	Pt	5	4		4,5	Pt	5		4	4,5	Pt		5	4	4,5
	0°	30	20		25	0°	30		20	25	0°		30	20	25

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio elevación pierna al frente aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

**Interpretación:**

Posteriormente, en la Tabla 3 se exhibe el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio *elevación de pierna* al frente que básicamente consiste en mantenerse de pie con la espalda recta contra la pared, elevando la pierna al frente y sostenerse en la posición al menos 2 segundos. Para la evaluación, se considera el ángulo arriba o debajo de la

horizontal se midió en grados y se realizó en el rango de 1 a 5 puntos, donde el 1 punto = a 0°; 2 puntos = 5°; 3 puntos = 10°; 4 puntos =20°; 5 puntos =30°. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio *elevación de pierna* al frente se obtuvo mejores resultados en cuanto al total del promedio de la puntuación en el tercer mes de entrenamiento virtual en casa.

**Tabla 9**

*Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio elevación pierna lateral correspondiente al entrenamiento virtual en casa*

Nombre	Test 1					Test 2					Test 3				
	Elevación pierna lateral					Elevación pierna lateral					Elevación pierna lateral				
	DER	IZQ	PROM	Puntos		DER	IZQ	PROM	Puntos		DER	IZQ	PROM	Puntos	
Amy Soria	Pt	1	5	3	3	Pt	2	4	3	3	Pt	2	3	2,5	2,5
	0°	0	30	15		0°	5	25	15		0°	5	10	7,5	
Fabiana González	DER	IZQ	PROM	5	DER	IZQ	PROM	5	DER	IZQ	PROM	5,5			
	Pt	4	6		5	Pt	4		6	5	Pt		5	6	5,5
	0°	20	40		30	0°	20		40	30	0°		30	40	35
María Jiménez	DER	IZQ	PROM	0,5	DER	IZQ	PROM	0,5	DER	IZQ	PROM	5,5			
	Pt	0	1		0,5	Pt	0		1	0,5	Pt		5	6	5,5
	0°	0	0		0	0°	0		0	0	0°		30	40	35
Paola Uchuari	DER	IZQ	PROM	2,5	DER	IZQ	PROM	2,5	DER	IZQ	PROM	1			
	Pt	2	3		2,5	Pt	2		3	2,5	Pt		1	1	1
	0°	5	10		7,5	0°	5		10	7,5	0°		0	0	0
Emilia Mariño	DER	IZQ	PROM	0	DER	IZQ	PROM	1	DER	IZQ	PROM	2,5			
	Pt	1	1		1	Pt	1		1	1	Pt		3	2	2,5
	0°	0	0		0	0°	0		0	0	0°		10	5	7,5
María Palacios	DER	IZQ	PROM	4	DER	IZQ	PROM	4	DER	IZQ	PROM	0			
	Pt	4	4		4	Pt	4		4	4	Pt		1	1	1
	0°	20	20		20	0°	20		20	20	0°		0	0	2,5

*Nota:* La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Elevación pierna lateral aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL



**Interpretación:**

De igual forma, en la Tabla 4 se exhibe el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio *elevación de pierna lateral* que se trata de que la gimnasta en suspensión en la espaldera con el cuerpo en posición vertical mantenga una pierna elevada lateralmente por al menos 2 segundos, cabe indicar que el ángulo por arriba o por debajo de la horizontal se mide en grados. Para la evaluación se considera el ángulo arriba o debajo de la horizontal se midió en grados y se ejecutó en el rango de 1 a 5 puntos, donde el 1 punto = a 0°; 2 puntos = 5°; 3 puntos = 10°; 4 puntos = 20°; 5 puntos = 30°. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio *elevación de pierna lateral* se obtuvo mejores resultados en cuanto al total del promedio de la puntuación en el tercer mes de entrenamiento virtual en casa tal como corresponde en los resultados del test 3.

**Tabla 10**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Arco correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1			Test 2			Test 3		
		Arco	Puntos		Arco	Puntos		Arco	Puntos
Amy Soria	Pt	10	10	Pt	10	10	Pt	10	10
	V	Perfecto		V	Perfecto		V	Perfecto	
Fabiana González	Pt	10	10	Pt	10	10	Pt	10	10
	V	Perfecto		V	Perfecto		V	Perfecto	
María Jiménez	Pt	2	2	Pt	2	2	Pt	2	2
	V	Pobre		V	Pobre		V	Pobre	
Paola Uchuari	Pt	9	9	Pt	9	9	Pt	9	9
	V	Bien		V	Bien		V	Bien	
Emilia Mariño	Pt	6	6	Pt	6	6	Pt	7	7
	V	Satisfactorio		V	Satisfactorio		V	Bien	
María Palacios	Pt	10	10	Pt	10	10	Pt	10	10
	V	Perfecto		V	Perfecto		V	Perfecto	

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio arco aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

**Interpretación:**

Por otro lado, en la Tabla 5 se exhibe el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio arco consiste en partir desde la posición decúbito supino se colocan las manos a nivel de las orejas, sin sobrepasar el ancho de sus hombros, los pies separados también el ancho de sus hombros, y ejecutamos el arco, con piernas estiradas, la gimnasta ejecutó los arcos bajarán y volverán a subir según la dosificación. Para la evaluación se considera el ángulo arriba o debajo de la horizontal se midió en grados y se cumplió en el rango de 1 a 10 puntos. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio arco de pie se obtuvo resultados iguales en las tres pruebas desarrolladas sobre la capacidad física flexibilidad.

**Tabla 11**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio flexión ventral de pie correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1			Test 2			Test 3		
	Flexión ventral de pie		Puntos	Flexión ventral de pie		Puntos	Flexión ventral de pie		Puntos
Amy Soria	Pt	9	<b>9</b>	Pt	9	<b>9</b>	Pt	10	<b>10</b>
	cm	12,5		cm	12,5		cm	14	
Fabiana González	Pt	9	<b>9</b>	Pt	9	<b>9</b>	Pt	9	<b>9</b>
	cm	12		cm	12		cm	12	
María Jiménez	Pt	6	<b>6</b>	Pt	6	<b>6</b>	Pt	5	<b>5</b>
	cm	6		cm	6		cm	5	
Paola Uchuari	Pt	9	<b>9</b>	Pt	9	<b>9</b>	Pt	8	<b>8</b>
	cm	12,5		cm	12,5		cm	10	
Emilia Mariño	Pt	8	<b>8</b>	Pt	8	<b>8</b>	Pt	8	<b>8</b>
	cm	11		cm	11		cm	11	
María Palacios	Pt	10	<b>10</b>	Pt	10	<b>10</b>	Pt	10	<b>10</b>
	cm	15		cm	15		cm	15	

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio flexión ventral de pie aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

Los resultados obtenidos en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio flexión ventral de pie la evaluación se realizó en el rango de 1 a 10 puntos. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio se obtuvieron resultados iguales en los tres test desarrollados sobre la capacidad física flexibilidad.

**Tabla 12**

Resultados obtenidos de tres test aplicados físicos a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio flexión ventral sentada correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1		Test 2		Test 3	
	Flexión ventral sentada	Puntos	Flexión ventral sentada	Puntos	Flexión ventral sentada	Puntos
Amy Soria	Pt	7	Pt	8	Pt	9
	cm		Cm		cm	
Fabiana González	Pt	8	Pt	10	Pt	10
	cm		Cm		cm	
María Jiménez	Pt	0	Pt	2	Pt	2
	cm		Cm		cm	
Paola Uchuari	Pt	9	Pt	9	Pt	9
	cm		cm		cm	
Emilia Mariño	Pt	7	Pt	6	Pt	8
	cm		cm		cm	
María Palacios	Pt	10	Pt	10	Pt	10
	cm		cm		cm	

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio flexión ventral sentada aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En este orden de idas, la Tabla 7 muestra el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de la capacidad física flexibilidad con respecto al ejercicio Flexión ventral sentada que se trata de mantener los pies juntos, en posición sentada en el piso, luego flexionar el tronco adelante y descender los manos paralelos con los dedos extendidos, el descenso se realizó lentamente y sin rebotes. Para la medición se tomó en cuenta que el valor cero se encuentra a la altura de la planta de los pies de la gimnasta, si consigue llegar hasta los pies obtuvo cm con signo positivo mientras que si no se consiguió llegar hasta los pies los centímetros tendrán signo negativo, la anotación se ejecutó en el rango de 1 a 10 puntos. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio Flexión ventral sentada se obtuvo mejores resultados en el tercer test correspondiente al mes de agosto – septiembre 2020 de entrenamiento virtual en casa.

## EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FISICA FUERZA

**Tabla 13**

Resultados obtenidos de tres test aplicados físicos a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio salto horizontal sentada correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1				Puntos	Test 2				Puntos	Test 3				Puntos	
	Salto Horizontal			Puntos		Salto Horizontal			Puntos		Salto Horizontal			Puntos		
	INT 1	INT 2	PROM			INT 1	INT 2	PROM			INT 1	INT 2	PROM			INT 1
Amy Soria	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	0	
	cm	-26	-19,5	-22,75		cm	-10	-22	-16		cm	-13	-10	-11,5		
Fabiana González	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	0	
	cm	-13,5	-6,5	-10		cm	-3,5	-4	-3,75		cm	-3,5	-4	-3,75		
María Jiménez	Pt	0	1	0,5	0,5	Pt	1	0	0,5	0,5	Pt	1	0	0,5	0,5	
	cm	-1,5	4,5	1,5		cm	2	-3	-0,5		cm	2	-3	-0,5		
Paola Uchuari	Pt	3	3	3	3	Pt	3	2	2,5	2,5	Pt	3	2	2,5	2,5	
	cm	13	12	12,5		cm	10	8	9		cm	10	8	9		
Emilia Mariño	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	0	Pt	0	0	0	0	
	cm	-10	-17	-13,5		cm	-15	-8	-11,5		cm	-15	-8	-11,5		
María Palacios	Pt	3	1	2	2	Pt	2	2	2	2	Pt	2	2	2	2	
	cm	10	4	7		cm	6	8	7		cm	6	8	7		

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Salto horizontal aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En la Tabla 8 se muestra el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en el test de capacidad física fuerza con respecto al ejercicio Salto horizontal que consiste en que la gimnasta ejecuta un salto horizontal manteniendo los pies a la misma altura. No se permiten saltos previos. A continuación, se registra la distancia horizontal máxima alcanzada. En el momento del aterrizaje, el sujeto debe permanecer quieto

y no perder el equilibrio. Como material solo necesitó una cinta métrica, la anotación se hizo en el rango de 1 a 10 puntos. En este caso, los resultados indican que con respecto al ejercicio Flexión ventral sentada se obtuvo mejores resultados en el tercer mes de entrenamiento virtual en casa correspondiente a los datos obtenidos en la prueba 3.

**Tabla 14**

*Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio abdominales tronco correspondiente al entrenamiento virtual en casa*

Nombre	Test 1		Test 2		Test 3				
	Abdominales de tronco	Puntos	Abdominales de tronco	Puntos	Abdominales de tronco	Puntos			
Amy Soria	Pt	0	0	Pt	0	0	Pt	2	2
	r	14		r	16		r	22	
Fabiana González	Pt	0	0	Pt	0	0	Pt	0	0
	r	12		r	13		r	18	
María Jiménez	Pt	0	0	Pt	2	2	Pt	4	4
	r	20		r	22		r	26	
Paola Uchuari	Pt	0	0	Pt	0	0	Pt	2	2
	r	15		r	18		r	22	
Emilia Mariño	Pt	2	2	Pt	1	1	Pt	0	0
	r	22		r	20		r	19	
María Palacios	Pt	2	2	Pt	2	2	Pt	3	3
	r	22		r	22		r	25	

*Nota:* La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio abdominales de tronco aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En la Tabla 9 se muestra el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en la prueba de la capacidad física fuerza con respecto al ejercicio Abdominales de tronco que consiste en la gimnasta acostada atrás, con piernas flexionadas, el entrenador sujeto al atleta apoyando sus manos en las rodillas del atleta, brazos flexionados en la nuca con un bastón entre el cuello y los brazos, a la voz, sentarse hasta la vertical con la espalda recta y acostarse rápidamente. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del entrenador y se detiene a los 10 segundos. No serán válidas las ejecuciones en las que el atleta separe la cadera del piso al acostarse e iniciar una repetición. Los resultados indican que respecto

al ejercicio abdominales tronco se obtuvieron mejores resultados en el tercer mes de entrenamiento virtual en casa correspondiente a agosto-septiembre de 2020.

**Tabla 15**

*Resultados obtenidos de tres pruebas físicas aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio fondos correspondiente al entrenamiento virtual en casa*

Nombre	Test 1			Test 2			Test 3		
	Fondos		Puntos	Fondos		Puntos	Fondos		Puntos
Amy Soria	Pt	4	4	Pt	4	4	Pt	6	6
	r	10		r	11		r	14	
Fabiana González	Pt	2	2	Pt	2	2	Pt	3	3
	r	9		r	8		r	7	
María Jiménez	Pt	8	8	Pt	6	6	Pt	6	6
	r	18		r	15		r	15	
Paola Uchuari	Pt	8	8	Pt	5	5	Pt	8	8
	r	17		r	14		r	18	
Emilia Mariño	Pt	0	0	Pt	0	0	Pt	0	0
	r	3		r	3		r	3	
María Palacios	Pt	8	8	Pt	6	6	Pt	8	8
	r	17		r	15		R	18	

*Nota:* La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio fondos, aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL.

**Interpretación:**

En la tabla 10 se presenta el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en la prueba de la capacidad física fuerza con respecto al ejercicio fondos que consiste en que la gimnasta se coloque de manera perpendicular a una silla con las palmas en el filo y con la cara externa de las manos mirando hacia sí mismo, las manos deben estar con una apertura ligeramente superior a la de los hombros. Los resultados están basados en la puntuación obtenida en las pruebas de capacidad fuerza, los mismos que con respecto al ejercicio fondos se obtuvieron resultados similares en las tres pruebas aplicadas al grupo que participaron del entrenamiento virtual.

**Tabla 16**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio Vertical de manos correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1			Test 2			Test 3		
	Vertical de manos	Puntos	Puntos	Vertical de manos	Puntos	Puntos	Vertical de manos	Puntos	Puntos
Amy Soria	Pt	3		3	Pt		2	2	
	t	15	t		7	t	15		
Fabiana González	Pt	2	2	Pt	2	2	Pt	3	3
	t	5		t	7		t	10	
María Jiménez	Pt	3	3	Pt	3	3	Pt	3	3
	t	19		t	15		t	18	
Paola Uchuari	Pt	4	4	Pt	5	5	Pt	5	5
	t	28		t	30		t	37	
Emilia Mariño	Pt	1	1	Pt	1	1	Pt	2	2
	t	2		t	3		t	5	
María Palacios	Pt	4	4	Pt	5	5	Pt	6	6
	t	25		t	37		t	42	

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Vertical de manos aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En la tabla 11 se presenta el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en la prueba de la capacidad física fuerza con respecto al ejercicio vertical de manos que se inicia de pie, extendiendo los brazos hacia arriba. Se ejecuta un paso hacia el frente, hasta poder apoyar las manos contra el suelo. Luego se da impulso con la pierna extendida buscando la vertical, seguida por la otra pierna, las manos deben estar al ancho de los hombros para lograr el equilibrio. Esta postura puede debe mantenerse al menos unos 3 segundos para terminarla flexionando los codos, llevando la barbilla al pecho y yendo sobre la espalda y finalizando en cuclillas sobre el suelo, los resultados están basados en la puntuación obtenida en las pruebas de capacidad fuerza, los que con respecto al ejercicio Vertical de manos se obtuvo mejores resultados en el tercer mes de entrenamiento virtual en casa correspondiente al mes de agosto – septiembre 2020.



**Tabla 17**

Resultados obtenidos de tres test físicos aplicados a un grupo de niñas gimnastas referente al ejercicio pulsadas en pared correspondiente al entrenamiento virtual en casa

Nombre	Test 1		Test 2		Test 3				
	Pulsadas en pared	Puntos	Pulsadas en pared	Puntos	Pulsadas en pared	Puntos			
Amy Soria	Pt	4	4	Pt	6	6	Pt	8	8
	r	4		r	6		r	8	
Fabiana González	Pt	6	6	Pt	8	8	Pt	10	10
	r	6		r	8		r	10	
María Jiménez	Pt	2	2	Pt	1	1	Pt	1	1
	r	2		r	1		r	1	
Paola Uchuari	Pt	9	9	Pt	7	7	Pt	10	10
	r	9		r	7		r	10	
Emilia Mariño	Pt	1	1	Pt	1	1	Pt	2	2
	r	1		r	1		r	2	
María Palacios	Pt	10	10	Pt	10	10	Pt	10	10
	r	10		r	10		r	10	

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Pulsadas en la pared aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En la Tabla 12 se muestra el desempeño de las 6 niñas gimnastas evaluadas en la prueba de la capacidad física fuerza con respecto al ejercicio Pulsadas en pared que consiste en la posición de la gimnasta de pie con los pies paralelos, separados a la anchura de las caderas. Apoyada las manos contra la pared, a la altura de los hombros o un poco por debajo, manteniendo los brazos estirados. Elige la inclinación adecuada con respecto a la pared. Inspira por la nariz y exhala por la boca contrayendo el abdomen mientras flexionas los codos apuntando hacia el suelo y acercas el tronco en bloque hacia la pared. Inhala estirando lentamente los brazos para regresar a la posición inicial. Los resultados están basados en la puntuación obtenida en las pruebas de capacidad fuerza, los mismos que con respecto al ejercicio pulsadas en la pared se obtuvo mejores resultados en el tercer mes de entrenamiento virtual en casa correspondiente al mes de agosto – septiembre 2020.

Luego de haber desarrollado y aplicado el entrenamiento virtual en casa se efectúa una evaluación de la capacidad física: flexibilidad y fuerza a

seis niñas que entrenan gimnasia en la Federación Deportiva de Loja. A continuación, se muestra los resultados obtenidos de las capacidades desarrolladas en tres periodos de tiempo, aplicadas durante un lapso de tres meses.

**Tabla 18**

*Compilado de resultados obtenidos del test físico 1 evaluado al inicio del entrenamiento virtual (15 – 19 de junio de 2020) a un grupo de niñas gimnastas sobre las capacidades físicas: Flexibilidad y Fuerza*

N°	NOMBRE	EDAD	CATEGORÍA	PUNTOS FLEXIBILIDAD	PUNTOS FUERZA	TOTAL, PUNTOS	UBICACIÓN POR CATEGORÍA	UBICACIÓN GENERAL	RANGO	
									EVALUACIÓN	VALORACIÓN
6	María Palacios	10	Menores	56,00	26,00	82,00	1	1	6	Bien
5	María Mariño	11	Menores	5,29	0,80	6,09	4	6	1	Insuficiente
4	Paola Uchuari	11	Menores	6,57	4,80	11,37	3	5	1	Insuficiente
3	María Jiménez	10	Menores	9,50	13,50	23,00	2	4	2	Insuficiente
2	Fabiana González	7	Formación	53,00	10,00	63,00	1	2	4	Regular
1	Amy Soria	8	Formación	39,75	11,00	50,75	2	3	3	Regular

*Nota:* La tabla muestra los resultados obtenidos del test 1 aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL.

### Interpretación:

En la evaluación y calificación del test 1 para medir las capacidades físicas tales como flexibilidad y fuerza con base en el diseño del entrenamiento virtual elaborado, se puede apreciar resultados de las 6 niñas gimnastas tanto con los ejercicios de flexibilidad como los ejercicios de fuerza como es el caso de la flexión ventral, Split, arco, vertical de manos, fondos, etc., siendo esta la primera muestra que se efectuó para determinar el rango de calificación en el que se encuentran las participantes del entrenamiento virtual.

**Tabla 19**

*Compilado de resultados obtenidos del test físico 2 evaluado al inicio del entrenamiento virtual (20 – 24 de julio de 2020) a un grupo de niñas gimnastas sobre las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza*

N°	NOMBRE	EDAD	CATEGORÍA	PUNTOS FLEXIBILIDAD	PUNTOS FUERZA	TOTAL, PUNTOS	UBICACIÓN POR CATEGORÍA	UBICACIÓN GENERAL	RANGO	
									EVALUACIÓN	VALORACIÓN
6	María Palacios	10	Menores	56,00	25,00	81,00	1	1	6	Bien
5	María Mariño	11	Menores	5,14	0,60	5,74	4	6	1	Insuficiente
4	Paola Uchuari	11	Menores	6,57	3,90	10,47	3	5	1	Insuficiente
3	María Jiménez	10	Menores	11,50	12,50	24,00	2	4	2	Insuficiente
2	Fabiana González	7	Formación	55,00	12,00	67,00	1	2	5	Bien
1	Amy Soria	8	Formación	42,00	14,00	56,00	2	3	4	Regular

*Nota:* La Tabla 19 muestra los resultados obtenidos del test 2 aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL.

### Interpretación:

En la evaluación y calificación del test 2 de las capacidades físicas flexibilidad y fuerza se evidencia el desarrollo en las articulaciones coxo-femoral y tibia-peroné- astragalina que normalmente se fortalecen durante los primeros 25 a 30 días de entrenamiento, en cuanto a las demás articulaciones necesitan más tiempo para su desarrollo.

**Tabla 20**

Compilado de resultados obtenidos del test físico 3 evaluado al inicio del entrenamiento virtual (24 – 28 de agosto de 2020) a un grupo de niñas gimnastas sobre las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza

N°	NOMBRE	EDAD	CATEGORÍA	PUNTOS FLEXIBILIDAD	PUNTOS FUERZA	TOTAL, PUNTOS	UBICACIÓN POR CATEGORÍA	UBICACIÓN GENERAL	RANGO	
									EVALUACIÓN	VALORACIÓN
6	María Palacios	10	Menores	56,50	29,00	85,50	1	1	6	Bien
5	María Mariño	11	Menores	6,36	0,80	7,16	4	6	1	Insuficiente
4	Paola Uchuari	11	Menores	6,57	5,50	12,07	3	5	1	Insuficiente
3	María Jiménez	10	Menores	11,00	14,50	25,50	2	4	2	Insuficiente
2	Fabiana González	7	Formación	57,50	16,00	73,50	1	2	5	Bien
1	Amy Soria	8	Formación	45,50	19,00	64,50	2	3	5	Bien

*Nota:* La tabla muestra los resultados obtenidos del test 3 aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL

### Interpretación:

En la evaluación y calificación del test 3 sobre las capacidades físicas flexibilidad y fuerza, se valoró Split lateral izquierdo- derecho, Split frontal, mantención de pierna izquierda, derecha, arco, salto horizontal, abdominales de tronco, pulsaciones en la pared, etc., con la finalidad de determinar el nivel que alcanzan las niñas gimnastas evaluadas en el rendimiento de la flexibilidad y de la fuerza.

A breves rasgos, el entrenamiento virtual cumplido en casa por el grupo de niñas deportistas es una útil herramienta para desarrollar un control adecuado y palpable en la gimnasia. Por ello, a continuación, se muestra una comparación de la evolución de las participantes durante el desarrollo del entrenamiento virtual con respecto a dos capacidades físicas: flexibilidad y fuerza.

**Tabla 21**

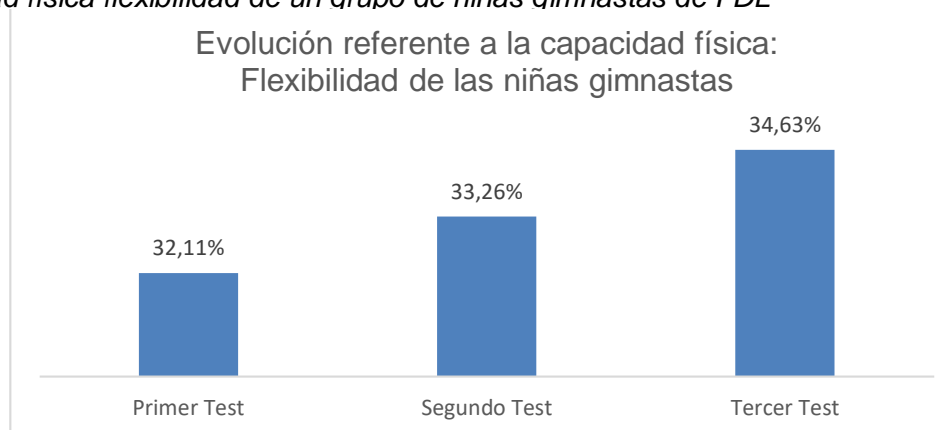
*Comparación de los resultados obtenidos respecto a la evolución de la capacidad física flexibilidad durante el entrenamiento virtual de niñas en el rango de 7 a 11 años de la FDL*

Fecha	Nro. Test	Puntos de flexibilidad	Porcentaje
15 - 19 junio	Primer test	170,11	32,11%
20 – 24 julio	Segundo test	176,21	33,26%
24 – 28 agosto	Tercer test	183,43	34,63%
Total, de puntos		529,75	100%

*Nota:* La tabla muestra la evolución de la flexibilidad en el grupo de niñas en el proceso de entrenamiento de gimnasia artística en casa.

**Figura 6**

*Resultados porcentuales obtenidos de los test físicos para medir la evolución de la capacidad física flexibilidad de un grupo de niñas gimnastas de FDL*



*Nota:* La figura muestra la evolución de la flexibilidad en el grupo de niñas en el proceso de entrenamiento de gimnasia artística en casa.

**Interpretación:**

La tabla y figura anterior muestran los resultados obtenidos del test 1, 2 y 3, referente a la flexibilidad del grupo de deportistas valoradas en el actual estudio. Se puede apreciar que existe progreso en la adquisición de flexibilidad física de las gimnastas, ya que en el primer test en promedio de grupo se denoto el 32, 11%, en aplicación del segundo test los valores aumentaron con el 33,25% y en el tercer test el valor sumo a 34,63%.

**Tabla 22**

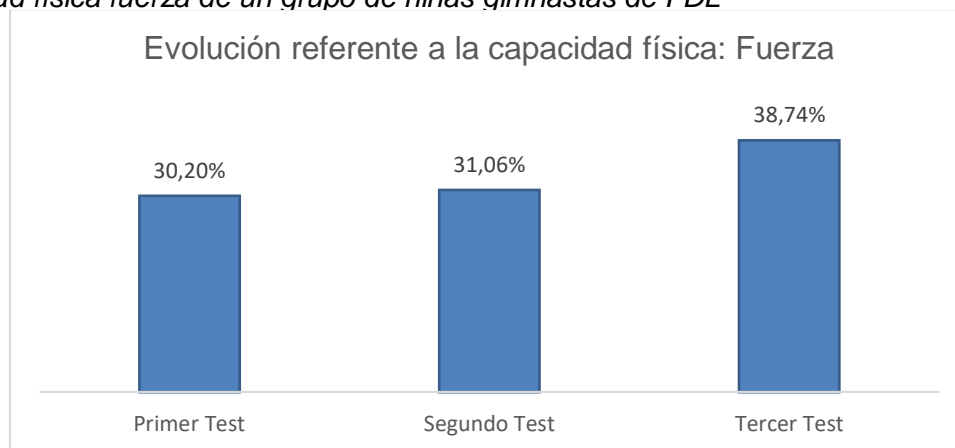
*Comparación de los resultados obtenidos respecto a la evolución de la capacidad física fuerza durante el entrenamiento virtual de niñas en el rango de 7 a 11 años de la FDL*

Fecha	Nro. Test	Puntos de fuerza	Porcentaje
15 - 19 junio	Primer Test	66,10	30,20%
20 - 24 julio	Segundo Test	68,00	31,06%
24 - 28 agosto	Tercer Test	84,80	38,74%
Total, de puntos		218,90	100%

*Nota:* La tabla muestra la evolución de la fuerza en el grupo de niñas en el proceso de entrenamiento de gimnasia artística en casa.

**Figura 7**

*Resultados porcentuales obtenidos de los test físicos para medir la evolución de la capacidad física fuerza de un grupo de niñas gimnastas de FDL*



*Nota:* La figura muestra la evolución de la fuerza en el grupo de niñas en el proceso de entrenamiento de gimnasia artística en casa.

### **Interpretación:**

La tabla y figura anterior muestran los resultados obtenidos del test 1, 2 y 3, referente a la fuerza del grupo de deportistas valoradas en el actual estudio. Se puede apreciar que existe progreso en la adquisición de flexibilidad física de las gimnastas, ya que en el primer test en promedio de grupo se reveló el 30, 20%, en aplicación del segundo test los valores incrementaron al 31,06% y en el tercer test el valor sumo a 38,74%.

A pesar de que la evolución respecto a la capacidad física fuerza y flexibilidad han incrementado durante el entrenamiento virtual los resultados de la valoración en el campo deportivo no alcanzan las condiciones físicas para desarrollar la gimnasia deportiva. En los siguientes gráficos, se puede observar los resultados que obtuvieron las participantes evaluadas sobre el del nivel físico alcanzado.

**Tabla 23**

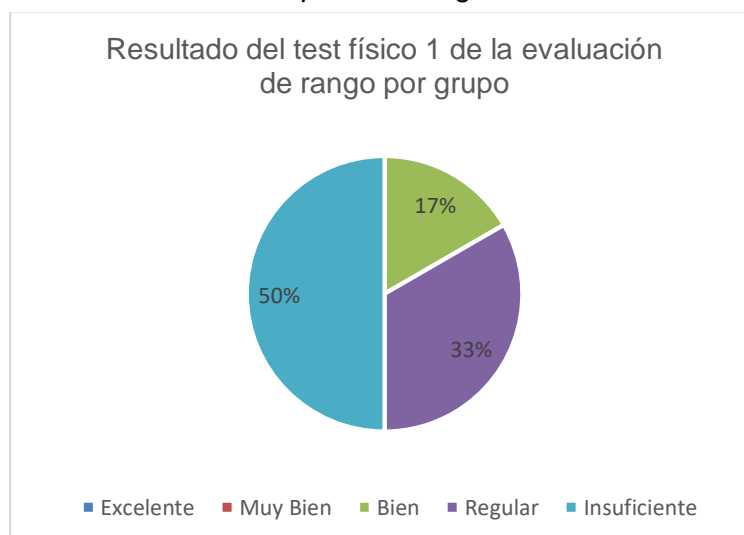
*Valoración del rango alcanzado por el grupo de niñas gimnastas de la FDL en el test físico 1 respecto a las capacidades físicas flexibilidad y fuerza*

VALORACIÓN	NÚMERO DE PARTICIPANTES	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy bien	0	0%
Bien	1	17%
Regular	2	33%
Insuficiente	3	50%
Total	6	100%

*Nota:* La tabla muestra los resultados obtenidos del ejercicio Split lateral aplicado a un grupo de 6 niñas gimnastas pertenecientes a la FDL.

**Figura 8**

*Resultados porcentuales obtenidos respecto al rango alcanzado en el test físico 1*



*Nota:* La figura muestra la cantidad de gimnastas en relación con las calificaciones del test 1.

**Interpretación:**

Luego de aplicar el test 1 que evalúa las capacidades físicas flexibilidad y fuerza se observa que la mitad (50%) de las participantes del entrenamiento virtual en casa obtuvieron la calificación de insuficiente, mientras que el 33% de las niñas obtuvo la calificación de regular, mientras que el 17% del grupo obtuvo una calificación de bien, por otro lado, las categorías muy bien y excelente obtuvieron la calificación de 0%.

**Tabla 24**

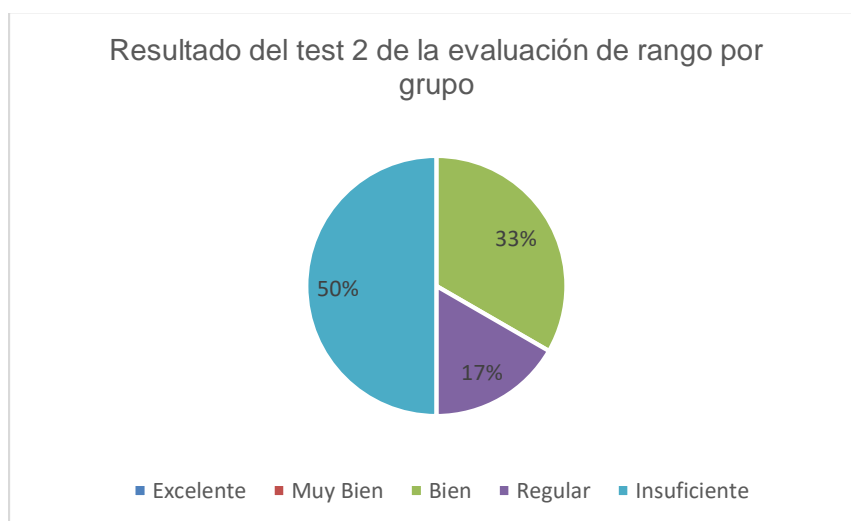
*Valoración del rango alcanzado por el grupo de niñas gimnastas de la FDL en el test físico 2 respecto a las capacidades físicas flexibilidad y fuerza*

VALORACIÓN	NÚMERO DE PARTICIPANTES	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy bien	0	0%
Bien	2	33%
Regular	1	17%
Insuficiente	3	50%
Total	6	100%

*Nota:* La tabla indica la cantidad y porcentaje de gimnastas en relación con las calificaciones del test 2.

**Figura 9**

*Resultados porcentuales obtenidos respecto al rango alcanzado en el test 2*



*Nota:* La figura muestra la cantidad de gimnastas en relación con las calificaciones del test 2

**Interpretación:**

Luego de aplicar el test 2 que evalúa las capacidades físicas flexibilidad y fuerza se observa que el 50% de las participantes del entrenamiento virtual en casa obtuvieron la calificación de insuficiente, mientras que el 33% de las deportistas obtuvo la calificación de bien lo cual demuestra un avance en desarrollo de las capacidades físicas, así mismo, el 17% del grupo obtuvo una calificación de regular, por otro lado, las categorías *muy bien* y *excelente* obtuvieron la calificación de 0%.



**Tabla 25**

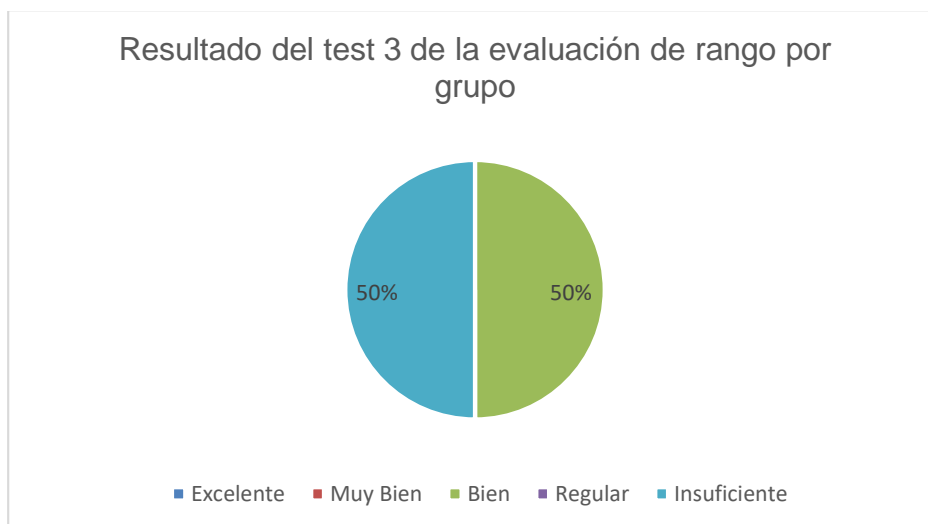
*Valoración del rango alcanzado por el grupo de niñas gimnastas de la FDL en el test físico 3 respecto a las capacidades físicas flexibilidad y fuerza*

VALORACIÓN	NÚMERO DE PARTICIPANTES	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy bien	0	0%
Bien	3	50%
Regular	0	0%
Insuficiente	3	50%
Total	6	100%

*Nota:* La tabla muestra la cantidad y porcentaje de gimnastas en relación con las calificaciones del test 3.

**Figura 10**

*Resultados porcentuales obtenidos respecto al rango alcanzado en el test 3*



*Nota:* La figura muestra la cantidad de gimnastas en relación con las calificaciones del test 3.

**Interpretación:**

Finalmente, luego de aplicar el test 3 que evalúa las capacidades físicas flexibilidad y fuerza se observa que el 50% de las participantes del entrenamiento virtual en casa obtuvieron la calificación de insuficiente, y el otro 50% de las gimnastas obtuvieron la calificación de bien, por otro lado, las categorías regular, muy bien y excelente obtuvieron la calificación de 0%.

### 3.2 Discusión

A partir de los hallazgos encontrados, se acepta la hipótesis general que establece que mediante un método virtual de entrenamiento se puede llegar a desarrollar las capacidades físicas ideales que debe alcanzar una gimnasta en edades de 7 a 11 años, pertenecientes a Federación Deportiva de Loja en tiempos de COVID-19.

Estos resultados guardan relación con lo que sostiene (Espín Núñez, 2018) en su estudio denominado “Entornos virtuales y la influencia en el desarrollo de habilidades gimnásticas”, el autor afirma que los entornos virtuales SI inciden en el desarrollo de las habilidades gimnásticas. (Posso Pacheco et al., 2020), añadieron que para asegurar el éxito de la educación física durante el período de COVID 19, y cultivar las capacidades físicas es tan importante como cultivar la mente para garantizar el bienestar humano. Sin embargo, los autores señalaron que, no todos los países están técnicamente preparados para establecer instituciones permanentes sostenibles y equilibradas, para lograr este objetivo es necesaria la participación de los gobiernos locales y nacionales.

Por otro lado, los resultados obtenidos de la aplicación del entrenamiento como tal en su conjunto demuestran que los recursos técnicos utilizados permitieron al entrenador y al grupo de niñas gimnastas seleccionadas, mantenerse en contacto y desarrollar los ejercicios diseñados para el actual estudio en el entrenamiento virtual y efectuar un seguimiento de los videos de formación en línea, sin embargo, en cuanto al proceso de formación no se pudo dar el mismo seguimiento que se daba en modalidad presencial ya que la formación disciplinaria *online* es escasa y algo vaga. Sin embargo, de acuerdo con lo mencionado por (Marta Bobo-Arce, Elena Sierra-Palmeiro, 2021) el tiempo de duración de entrenamiento diario fue superior a lo que recomiendan los expertos sobre la salud y el bienestar atleta, ya que normalmente la duración de las sesiones de ejercicios para los atletas no debe ser mayor a 60 minutos, sumado a esto, en el actual estudio no se efectuó la suficiente formación psicológica durante el entrenamiento virtual recomendado por los protocolos específicos para confinamiento por la pandemia Covid-19. En contraste, (Pochini, 2017) comentó que, en cuanto a los micro ciclos, las sesiones de entrenamiento tienen que desarrollarse en turnos simples, partiendo de la condición física de las niñas valoradas y de la poca posibilidad de soportar grandes cargas de trabajo, producto de un limitado desarrollo de sus cualidades físicas, se estima aproximadamente entre 2 y 3 veces a la semana, con una duración entre los 60 minutos a 90 minutos.

Cabe señalar que, algunas de las dificultades encontradas durante el entrenamiento virtual fueron problemas de conectividad, falta de instalaciones y materiales, etc., estas dificultades deben resolverse en una determinada etapa en el futuro.

En general los datos recabados en la actual investigación con respecto al análisis de la evolución del desarrollo de las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza del grupo de niñas gimnastas evaluadas, se determinaron a partir de las puntuaciones alcanzadas de las pruebas aplicadas. Dichas puntuaciones obtenidas en la prueba de aplicación indican que no existen diferencias significativas en cada sección de los ítems del cuestionario. En los resultados se determinó una ligera evolución del desarrollo de las capacidades físicas: flexibilidad y fuerza, aunque se observó mejoría en el test final del entrenamiento virtual lo cual hace suponer que los ejercicios desarrollados en casa son funcionales para mantener buenas condiciones físicas de las participantes, pero no logran el nivel de competencia. Estos hallazgos se relacionan a lo investigado por (Marta Bobo-Arce, Elena Sierra-Palmeiro, 2021) en su estudio denominado *Training in Rhythmic Gymnastics During the Pandemic* en el cual se señala que indican que después de una hora de entrenamiento virtual, durante una preparación intensa o competencia, el número de células inmunes circulantes en la sangre periférica disminuyen, por lo cual se enfatiza que un entrenamiento excesivamente intenso puede debilitar el sistema inmunológico, aumentando así el riesgo de contraer COVID-19, por ello se recomienda adoptar una estrategia de entrenamiento gradual durante y después del confinamiento. Así lo corroboraron (Duany Díaz & Margiolis Colás, 2021) en su estudio denominado “Consideraciones médicas entorno a la reincorporación deportiva después de la COVID-19”, mencionan que las actividades deportivas efectuadas en condiciones de alta intensidad y alto volumen, que son los métodos de entrenamiento habituales para los deportistas de alto rendimiento, poseerán un impacto negativo en la inmunología, lo que pone a los deportistas en mayor riesgo de infección. Por lo tanto, se deben tomar medidas extremas de protección y seguridad.

Igualmente, se sugiere a los entrenadores de gimnasia la utilización de cuestionarios de salud y las herramientas de monitorización remota (aplicaciones móviles, GPS, temperatura, monitorización de la frecuencia cardíaca, etc.) para evaluar el estado de la función física y planificar estratégicamente las actividades deportivas durante los entrenamientos en casa y las competiciones (Duany Díaz & Margiolis Colás, 2021)

En general, la respuesta de las deportistas ha sido homogénea y las ligeras fluctuaciones de los resultados pueden estar relacionados a factores individuales como la edad, el puesto específico y la experiencia, relacionadas con la situación personal o las características de personalidad de cada gimnasta, si bien podría haber sido interesante comparar las puntuaciones obtenidas del entrenamiento virtual con los entrenamientos presenciales. Sin embargo, de acuerdo con (Jiménez-Barreto & Borges, 2021), manifiestan que en el momento no existen muchos estudios previos sobre el entrenamiento virtual de gimnastas en casa por concepto de la pandemia por COVID-19 a fin de contrastar los resultados hallados en esta

experiencia. En este sentido, es necesaria mayor investigación al respecto, pues no se tomaron medidas fisiológicas al finalizar el entrenamiento para poder comparar con los datos recolectados durante la fase presencial previa, y así poder evidenciar si el trabajo virtual produce adaptaciones condicionales similares a las del entrenamiento presencial. (Marta Bobo-Arce, Elena Sierra-Palmeiro, 2021) también manifiestan que la mayor parte de la literatura científica sobre el COVID-19 en el deporte involucra el impacto directo de la pandemia en los aspectos sociales, de salud y organizativos o en las estrategias de entrenamiento y competición de recuperación. Sin embargo, para la gimnasia artística, el entrenamiento efectuado en el período de encierro, las condiciones y consecuencias de este período, apenas se han visto.

Con respecto a la valoración de las categorías adquiridas los resultados de la actual investigación demuestran que al inicio del entrenamiento virtual a seis niñas gimnastas solo una de ellas obtuvo un nivel bueno y los cinco restantes se mantuvieron entre el nivel regular e insuficiente debido a que durante la pandemia de COVID- 19 la cuarentena ha podido suponer un problema psicológico y físico de los deportistas en general (Baena-Morales et al., 2020) Mientras que los resultados obtenidos de la última evaluación sobre las capacidades físicas flexibilidad y fuerza demostraron que la mitad del grupo de niñas alcanzaron un nivel bueno y la otra mitad se mantuvieron en nivel insuficiente, lo que nos indica que después de los 3 meses que se evaluó por primera vez hasta el tercer test, se trabajó en las falencias de cada deportista razón por la cual la mitad del grupo alcanzó el nivel de bueno. Cabe señalar que ninguna niña alcanzó un nivel alto de rendimiento como son las valoraciones en el test de habilidades físicas de excelente y muy bien.

Aunque el desarrollo y aplicación de los test de flexibilidad y fuerza no mostraron mayor dificultad porque se basaron en técnicas ya conocidas en el campo de la gimnasia, algunos ejercicios tuvieron cierta complicación en el momento de su ejecución durante todo el proceso de entrenamiento virtual como es el caso de la elevación de pierna al frente, elevación de pierna lateral, salto horizontal, abdominales de tronco y vertical de manos, se notó que las niñas obtuvieron puntajes deficientes ya que el desarrollo de su fuerza y flexibilidad no han alcanzado su mejor estado. Los resultados obtenidos responden a un desarrollo lento debido a que las articulaciones de las niñas evaluados poseen un cierto grado de complicación en su trabajo ya sea por concepto de falta de aparatos apropiados para gimnasia, el espacio, tiempo, ambiente y materiales requeridos para el entrenamiento en casa, por esta situación los puntajes obtenidos en las pruebas oscilan entre bien e insuficiente.

Antes estos hallazgos es importante anotar lo mencionado en un estudio denominado "Diseño

de un test de flexibilidad en gimnasia artística para la categoría infantil de la selección de Pichincha” señala que en el entrenamiento de la gimnasia artística, la capacidad física de la flexibilidad es la base, dado que la edad escolar es la etapa de entrenamiento más potencial y el período sensible del entrenamiento, es muy importante consolidar este tipo de entrenamiento antes del inicio de la pubertad.

## Capítulo IV

### Conclusiones y recomendaciones

#### 4.1 Conclusiones

El modelo de entrenamiento virtual en gimnastas femeninas mediante la aplicación del test de habilidades físicas, si bien ha demostrado ser un plan adecuado para mantener la condición física de cada deportista, no ha resultado eficaz en el desarrollo de las capacidades físicas evaluadas de flexibilidad y fuerza, debido a que las condiciones de confinamiento han generado limitaciones para la práctica del entrenamiento tales como, espacio insuficiente, ambiente inadecuado, escasa disponibilidad de materiales, que propició consecuencias en la preparación físico técnica y sobre todo en la psicológica sumando la situación excepcional de pandemia que vivimos y sus implicaciones en las diferentes esferas de la vida de las participantes de este estudio. Además, de forma evidente el seguimiento y monitorización del entrenamiento que se pudo ofrecer a las deportistas de igual manera ha resultado complicado por problemas de conectividad, falta de instalaciones y sistemas adecuados.

Por tal razón, a pesar de que no se obtuvieron los resultados esperados en relación al desarrollo de las capacidades físicas, es importante señalar que el modelo propuesto en esta investigación representa una base fundamental para el desarrollo y perfeccionamiento de futuros modelos que entrenamiento en formato virtual en la disciplina de gimnasia artística femenina, donde se garantizan el mantenimiento de las condiciones físicas de las de las deportistas durante periodos de aislamiento evitando eficientemente con los efectos no deseados provocados por el desentrenamiento. En consecuencia, se pueden plantear nuevas estrategias y métodos de entrenamiento en casa, con énfasis en el mejoramiento de las condiciones ambientales propiciando espacios adecuados que motiven a las deportistas especialmente en edades tempranas y periodo de formación.

#### 4.2 Recomendaciones

De acuerdo con los resultados obtenidos en la existente investigación se sugiere implementar nuevas estrategias y metodologías para garantizar la eficacia de la aplicación de un modelo de entrenamiento virtual, desarrollar un estudio inicial de las condiciones individuales de las deportistas de gimnasia artística para evaluar de forma integral el estado físico y mental inicial. Por otro lado, aunque los recursos tecnológicos usados en el estudio consintieron un contacto constante con las deportistas y seguir los entrenamientos planteados, deben mejorarse las herramientas de conectividad y disponibilidad de materiales en casa. Además, se pueden utilizar otras tecnologías digitales para la monitorización de la formación de las deportistas.

Se propone también introducir protocolos de intervención psicológica específicos durante el desarrollo de las diferentes etapas del entrenamiento virtual para evitar los posibles efectos negativos del confinamiento sobre su rendimiento y mantener la motivación de las gimnastas enfatizado a la edad en la que se encuentran.

Finalmente, se considera fundamental priorizar más investigación que aborde esta temática ya que es escasa hasta la actualidad de tal manera que se puedan sentar conocimientos de alto valor científico y pueden influir directamente sobre el desarrollo y formación de las deportistas de gimnasia artística a edades tempranas en la cual es esencial la aplicación de adecuados planes de entrenamiento, más aún, en un entorno virtual que de forma no esperada afectó al desenvolvimiento de nuestras deportistas.

## Referencias

- Baena-Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2020). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19 (Teaching intervention in physical education during quarantine for COVID-19). *Retos*, 39, 388–395. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80089>
- Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical Recommendations for Maintaining Active Lifestyle during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
- Bowes, A., Lomax, L., & Piasecki, J. (2020). The impact of the COVID-19 lockdown on elite sportswomen. *Managing Sport and Leisure*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1825988>
- C.O.I. (2021). *Gimnasia Artística*. Comité Olímpico Internacional. <https://olympics.com/es/deportes/gimnasia-artistica/#discipline-history-of>
- Cachorro, G., & Giles, M. G. (2019). *Sistematización de experiencias en Educación Física* (E. de la U. N. de L. P. (EDULP) (ed.)). <https://doi.org/10.35537/10915/76903>
- Carrasco Bellido, D., Carrasco Bellido, D., & Carrasco Bellido, D. (2017). *TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO* (Universida). Instituto Nacional de Educación Física. <https://docplayer.es/16032237-Teoria-y-practica-del-entrenamiento-deportivo.html>
- Duany Díaz, T. D., & Margiolis Colás, V. (2021). Consideraciones médicas entorno a la reincorporación deportiva después de la COVID-19. *Scielo*, 1561-302X. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232021000100013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232021000100013)
- Espín Núñez, J. A. (2018). *Entornos virtuales y la influencia en el desarrollo de habilidades gimnásticas*. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29010>
- F.I.G. (2021). *History*. <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-wag.php>
- FINK, H., HOFMANN, D., & ORTIZ LÓPEZ, L. (2021). *PROGRAMA DE DESARROLLO y ALTA COMPETENCIA DE GRUPOS DE EDAD Para Gimnasia Artística Femenil*. <http://www.gymnastics.sport/site/pages/education/agegroup-mag-manual-s.pdf>
- Flores Ferro, E., & Silva-Salse, Á. (2021). JUEGO DE ROLES EN LA ASIGNATURA VIRTUAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA: UN ESTUDIO EN TIEMPOS DE PANDEMIA. *EmásF*, 13.
- Gómez Miranda, Juan Salvador. (2016). Antología Teoría del Entrenamiento Deportivo. *Universidad Autónoma Del Estado de Morelos*, 119. <https://www.uaem.mx/sites/default/files/antologia-teoria-de-entrenamiento-deportivo-pdfTyv9fnYk2T.pdf>
- Issurin, V. (2018). *Entrenamiento deportivo: periodización en bloques* (Volumen I). Paidotribo.
- Jiménez-Barreto, I., & Borges, P. J. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento en casa mediado por ZOOM, en fútbol femenino durante la pandemia Covid-19, en la percepción subjetiva del esfuerzo y el apoyo a las necesidades psicológicas básicas (Effect of an ZOOM mediated home training program. *Retos*, 41, 616–627. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82481>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- López Torres, R., & Perera Lavandero, M. (2017). El entrenamiento deportivo y el proceso pedagógico. *Ciencia y Actividad Física*. <http://revistaciuf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/6>
- MARCA. (2016). *Enciclopedia visual*. <https://www.marca.com/juegos-olimpicos/gimnasia-artistica/todo-sobre.html>
- Marta Bobo-Arce, Elena Sierra-Palmeiro, M. A. F.-V. and H. F. (2021). Training in Rhythmic



- Gymnastics During the Pandemic. *Advances in Sport Science: Latest Findings and New Scientific Proposals*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658872>
- Muñoz Rojas, D. (2018). FUNDAMENTOS TEÓRICOS, PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS DE LOS DEPORTES ACROBÁTICOS. *USTA*, 137. [https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10593/Módulo Deportes acrobáticos.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10593/Módulo%20Deportes%20acrobáticos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nieto Criollo, Y. S. (2013). *CARRERA DE CULTURA FÍSICA Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Cultura Física TEMA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY DE 5 A 6 AÑOS* Autora : Yesenia Soledad Nieto Criollo Directora : Lcda . Svetlana Bravo C. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6437/1/UPS-CT003068.pdf>
- Padilla, J. R. (2017). *Planificación del Entrenamiento Deportivo: Un enfoque metodológico de la ...* - José Rafael Padilla Alvarado - Google Libros. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=X\\_Y-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA8&dq=Uno+de+los+eslabones+del+proceso+de+dirección+del+entrenamiento+deportivo+lo+constituye+la+planificación,+puesto+que+a+consideración+de+ella+se+sabr+qué+bus](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=X_Y-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA8&dq=Uno+de+los+eslabones+del+proceso+de+dirección+del+entrenamiento+deportivo+lo+constituye+la+planificación,+puesto+que+a+consideración+de+ella+se+sabr+qué+bus)
- Platonov, V. N. (2001). *TEORÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO OLÍMPICO* (Paidotribo). <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/74b063b9ce8e962c39d3490e311d55e4.pdf>
- Pochini, H. M. (2017). *El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina* [Universidad Nacional de La Plata]. <https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1458/te.1458.pdf>
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., & Viteri Paz, S. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium*. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002/html>
- Unión Panamericana de Gimnasia. (2019). *Gimnasia Artística Femenina*. <https://upag-pagu.com/gaf-3/>
- Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico* (Ministerio). Ministerio de Defensa. [https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m\\_todos-para-el-entrenamiento-f\\_sico.pdf](https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf)
- Virginia Catalinas Conca, Emilio Villa González, Y. B. R. (2021). *Entrenamiento virtual supervisado durante el confinamiento por Covid-19 como una estrategia para preservar la condición física y manejar la ansiedad precompetitiva en gimnastas de la modalidad de gimnasia rítmica deportiva*. 500–515. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7895229>

## Anexos

### Anexo A

**Modelo de entrenamiento virtual correspondientes al micro ciclo 1 al 15 para las capacidades físicas en gimnastas de 7 a 11 años de edad de la Federación Deportiva de Loja**

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																										
DEPORTE: Gimnasia Artística										TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General																
ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso										MESO CICLO: I - ENTRANTE																
CATEGORÍA: Formación - Menores					GÉNERO: Femenino					MICRO CICLO: 01																
NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										FECHA: Desde: Lunes 01 de junio				Hasta: Viernes 05 de junio												
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad del presente micro ciclo.																										
Objetivo Técnico-Táctico: Enfocar el trabajo de la dinámica corporal previo al elemento técnico de la vertical de manos.																										
Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa.																										
Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																										
PARTES	LUNES		P	R	MARTES		P	R	MIÉRCOLES		P	R	JUEVES		P	R	VIERNES		P	R	P	R				
INICIAL	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	100	100				
	Calentamiento General		10		Calentamiento General		10		Calentamiento General		10		Calentamiento General		10		Calentamiento General		10							
	Lubricación				Lubricación				Lubricación				Lubricación				Lubricación									
	Movimientos articulares desde el cuello hasta los tobillos. 10 repeticiones c/u				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				Movimientos articulares desde el cuello hasta los tobillos. 10 repeticiones c/u				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				Movimientos articulares desde el cuello hasta los tobillos. 10 repeticiones c/u									
	Carrera Coordinativa				Carrera Coordinativa				Carrera Coordinativa				Carrera Coordinativa				Carrera Coordinativa									
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHLQl-c&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHLQl-c&amp;t=19s</a>				Carrera en el propio terreno, combinando con ejercicios de coordinación: skipping, talones, puntas adelante, atrás, lateral, saltos abriendo brazos y piernas. 20' c/u				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHLQl-c&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHLQl-c&amp;t=19s</a>				Carrera en el propio terreno, combinando con ejercicios de coordinación: skipping, talones, puntas adelante, atrás, lateral, saltos abriendo brazos y piernas. 20' c/u				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHLQl-c&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHLQl-c&amp;t=19s</a>									
	Calentamiento Especial		10		Calentamiento Especial		10		Calentamiento Especial		10		Calentamiento Especial		10		Calentamiento Especial		10							
Balances o bateas en abdomen y lumbar. 3x15 repeticiones				Pliometría: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGP">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGP</a>				Battement desde acostado: de frente, lateral y boca abajo. 2x20' c/u				Pliometría: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGP">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGP</a>				Apoyos faciales 3x10 rep. Pataleos 20". Balanceos con salto: 3x8 repeticiones										
Verticales de manos. 5' minutos				Pulsadas de cabeza 3x8 repeticiones				Verticales de manos. 5' minutos				Pulsadas de cabeza 3x8 repeticiones				Verticales de manos. 5' minutos										
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20				Bisagras abdomen y lumbar 3x20 repeticiones				Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20				Bisagras abdomen y lumbar 3x20 repeticiones				Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20									
	Flexiones de brazos en posición facial 3x12 y Sentadillas 3x15				Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 y Saltos profundos 3x10.				Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 y Saltos profundos 3x10.				Flexiones de brazos en posición facial 3x12 y Sentadillas 3x15.				Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 y Saltos profundos 3x10.									
FINAL	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos									
Lunes TOTAL			65	65	Martes TOTAL			65	65	Miércoles TOTAL			65	65	Jueves TOTAL			65	65	Viernes TOTAL			65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																								
DEPORTE: Gimnasia Artística ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso CATEGORÍA: Formación - Menores NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General MESO CICLO: I - ENTRANTE MICRO CICLO: 02 FECHA: Desde: Lunes 08 de junio Hasta: Viernes 12 de junio														
GÉNERO: Femenino																								
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad del presente micro ciclo. Objetivo Técnico-Táctico: Enfocar el trabajo de la dinámica corporal mediante los battement desde acostado todos los días. Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																								
PARTES	LUNES		P	R	MARTES		P	R	MIÉRCOLES		P	R	JUEVES		P	R	VIERNES		P	R	P	R		
INICIAL	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	100	100		
	Calentamiento General		5		Calentamiento General		5		Calentamiento General		5		Calentamiento General		5		Calentamiento General		5					
	Lubricación				Lubricación				Lubricación				Lubricación				Lubricación							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>							
	Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5					
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>							
PRINCIPAL	CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL							
	Dinámica Corporal		5		Pliometría:		5		Dinámica Corporal		5		Pliometría:		5		Dinámica Corporal		5					
	Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)				Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)				Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)				Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)				Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)							
	Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.		5		Balancines con salto 3x8 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.		5		Apoyos faciales 3x10 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.		5		Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.		5		Balancines con salto 3x8 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.		5					
FINAL	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	FUERZA GENERAL		20	20	100	100		
	Bisagras abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. Flexiones de brazos en posición facial 3x12 y Sentadillas 3x15.				Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20. Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 y Saltos tijera 3x20".				Bisagras abdomen y lumbar 3x20 repeticiones. Flexiones de brazos en ángulo 3x10 y Zancadas adelante 3x20.				Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20. Flexiones de brazos en posición facial 3x12 y Sentadillas 3x15.				Bisagras abdomen y lumbar 3x25 repeticiones. Flexiones de brazos en ángulo 3x10 y Saltos tijera 3x20".							
FINAL	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	FLEXIBILIDAD		25	25	125	125		
	Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos							
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325			

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																								
DEPORTE: Gimnasia Artística ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso CATEGORÍA: Formación - Menores NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General MESO CICLO: I - ENTRANTE MICRO CICLO: 03 FECHA: Desde: Lunes 15 de junio Hasta: Viernes 19 de junio														
GÉNERO: Femenino																								
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática Objetivo Técnico-Táctico: Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																								
PARTES	LUNES		P	R	MARTES		P	R	MIÉRCOLES		P	R	JUEVES		P	R	VIERNES		P	R	P	R		
INICIAL	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	CALENTAMIENTO		20	20	100	100		
	Calentamiento General		5		Calentamiento General		5		Calentamiento General		5		Calentamiento General		5		Calentamiento General		5					
	Lubricación				Lubricación				Lubricación				Lubricación				Lubricación							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>							
	Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5		Carrera Coordinativa		5					
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>							
PRINCIPAL	CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL				CALENTAMIENTO ESPECIAL							
	Dinámica Corporal		5		Pliometría:		5		Dinámica Corporal		5		Pliometría:		5		Dinámica Corporal		5					
	Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. (ver link: 004 Dinámica Corporal)		5		Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. (ver link: 004 Dinámica Corporal)		5		Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. (ver link: 004 Dinámica Corporal)		5		Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. (ver link: 004 Dinámica Corporal)		5		Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones. (ver link: 004 Dinámica Corporal)		5					
	Apoyos faciales 3x10, alternar con pulsadas de cabeza 3x10 (ver link: 005 Dinámica Corporal)				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw</a>				Pataleo vertical, horizontal y boca abajo 2x20". Luego, vertical de manos varias rep. por 3 min. (ver link: 005 Dinámica Corporal)				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw</a>				Batasas con salto 3x10, alternando con pulsadas de cabeza 3x10 (ver link: 005 Dinámica Corporal)							
FINAL	TEST FÍSICO		20	20	TEST FÍSICO		20	20	TEST FÍSICO		20	20	TEST FÍSICO		20	20	TEST FÍSICO		20	20	100	100		
	TEST FÍSICO		25	25	TEST FÍSICO		25	25	TEST FÍSICO		25	25	TEST FÍSICO		25	25	TEST FÍSICO		25	25	125	125		
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325			

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																	
DEPORTE: Gimnasia Artística										TENDECIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General							
ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso										MESO CICLO: I - ENTRANTE							
CATEGORÍA: Formación - Menores					GÉNERO: Femenino					MICRO CICLO: 04							
NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										FECHA: Desde: Lunes 22 de junio Hasta: Viernes 26 de junio							
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática																	
Objetivo Técnico-Táctico: Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos.																	
Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa.																	
Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																	
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIÉRCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5			
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación				
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>				
PRINCIPAL	CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL				
	Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)	5		Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)	5		Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)	5		Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)	5		Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)	5			
	Dinámica Corporal	5		Pliometría:	5		Dinámica Corporal	5		Pliometría:	5		Dinámica Corporal	5			
	Balancines en abdomen y lumbiar 3x15 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw</a>			Pataleo vertical, horizontal y boca abajo 2x20". Luego, vertical de manos varias repet. por 3 min. (ver link: 005 Dinámica Corporal)			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw</a>			Balancines con salto 3x8 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.				
	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100
	Bisagras abdomen 3x15 y lumbiar 3x30 repeticiones			Abdomen piernas 3x15. Lumbiar piernas 3x20			Bisagras abdomen 3x20 y lumbiar 3x40 repeticiones			Abdomen piernas 3x20. Lumbiar piernas 3x30			Bisagras abdomen 4x20 y lumbiar 4x40 repeticiones				
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125
	Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				
Lunes TOTAL	65	65	Martes TOTAL	65	65	Miércoles TOTAL	65	65	Jueves TOTAL	65	65	Viernes TOTAL	65	65	325	325	

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																	
DEPORTE: Gimnasia Artística										TENDECIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General							
ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso										MESO CICLO: I - ENTRANTE							
CATEGORÍA: Formación - Menores					GÉNERO: Femenino					MICRO CICLO: 05							
NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										FECHA: Desde: Lunes 29 de junio Hasta: Viernes 03 de julio							
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática																	
Objetivo Técnico-Táctico: Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos.																	
Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa.																	
Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																	
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIÉRCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5			
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación				
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHL</a>				
PRINCIPAL	CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL			CALENTAMIENTO ESPECIAL				
	Balancines en abdomen y lumbiar 3x15 repeticiones.	5		Balancines en abdomen y lumbiar 3x15 repeticiones.	5		Balancines en abdomen y lumbiar 3x15 repeticiones.	5		Balancines en abdomen y lumbiar 3x15 repeticiones.	5		Balancines en abdomen y lumbiar 3x15 repeticiones.	5			
	Bisagras abdomen 3x15 y lumbiar 3x30 repeticiones			Bisagras abdomen 3x15 y lumbiar 3x30 repeticiones			Bisagras abdomen 3x15 y lumbiar 3x30 repeticiones			Bisagras abdomen 3x15 y lumbiar 3x30 repeticiones			Bisagras abdomen 3x15 y lumbiar 3x30 repeticiones				
	Dinámica Corporal	5		Pliometría:	5		Dinámica Corporal	5		Pliometría:	5		Dinámica Corporal	5			
	Pataleo vertical, horizontal y boca abajo 2x20". Luego, vertical de manos varias repet. por 3 min. (ver link: 005 Dinámica Corporal)			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw</a>			Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20" (ver link: 004 Dinámica Corporal)			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPkSegw</a>			Balancines con salto 3x8 repeticiones. Alternar cada serie con verticales de manos 10 repeticiones.				
	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100
Abdomen tronco 3x15 y lumbiar tronco 3x30 repeticiones			Abdomen tronco 3x15. Lumbiar piernas 3x20			Abdomen tronco 3x20 y lumbiar tronco 3x40 repeticiones			Abdomen piernas 3x20. Lumbiar piernas 3x30			Abdomen tronco 3x25 y lumbiar tronco 3x40 repeticiones					
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125
	Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				
Lunes TOTAL	65	65	Martes TOTAL	65	65	Miércoles TOTAL	65	65	Jueves TOTAL	65	65	Viernes TOTAL	65	65	325	325	

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																					
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> II - BÁSICO DESARROLLADOR <b>MICRO CICLO:</b> 06 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 06 de junio Hasta: Viernes 10 de julio											
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																					
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIERCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R				
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100				
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5							
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación								
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>								
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>								
	Calentamiento Especial Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial Battement acostado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5							
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones									
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5								
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones									
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Saltos tijera 3x15			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"								
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos								
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																					
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> II - BÁSICO DESARROLLADOR <b>MICRO CICLO:</b> 07 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 13 de julio Hasta: Viernes 17 de julio											
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																					
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIERCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R				
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100				
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5							
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación								
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>								
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>								
	Calentamiento Especial Dinámica Corporal	5		Calentamiento Especial Dinámica Corporal	5		Calentamiento Especial Dinámica Corporal	5		Calentamiento Especial Dinámica Corporal	5		Calentamiento Especial Dinámica Corporal	5							
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones									
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5								
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones									
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Saltos tijera 3x15			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"								
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos								
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																	
DEPORTE: Gimnasia Artística ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso CATEGORÍA: Formación - Menores NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General MESO CICLO: II - BÁSICO DESARROLLADOR MICRO CICLO: 08 FECHA: Desde: Lunes 20 de julio Hasta: Viernes 24 de julio							
GÉNERO: Femenino																	
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática Objetivo Técnico-Táctico: Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																	
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIERCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R
INICIAL	CALENTAMIENTO	20		CALENTAMIENTO	20		CALENTAMIENTO	20		CALENTAMIENTO	20		CALENTAMIENTO	20		100	0
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5			
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación				
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				
Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5				
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>					
Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.					
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5				
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones					
PRINCIPAL	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	100	100
FINAL	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	125	125
	Lunes TOTAL	65	45	Martes TOTAL	65	45	Miércoles TOTAL	65	45	Jueves TOTAL	65	45	Viernes TOTAL	65	45	325	225

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																	
DEPORTE: Gimnasia Artística ESPECIALIDAD: Salto, Asimétricas, Viga, Piso CATEGORÍA: Formación - Menores NOMBRE DEL ENTRENADOR: Darwin M. Zumba Torres										TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN: Preparación Física General MESO CICLO: II - BÁSICO DESARROLLADOR MICRO CICLO: 09 FECHA: Desde: Lunes 27 de julio Hasta: Viernes 31 de julio							
GÉNERO: Femenino																	
Objetivo Físico: Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática Objetivo Técnico-Táctico: Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. Objetivo Educativo-Psicológico: Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. Objetivo Teórico: Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																	
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIERCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5			
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación				
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>				
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>				
Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5				
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>					
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones					
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5				
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones					
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Sentadillas 3x15			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20.			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x10 alternar. Saltos tijera 3x20.				
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125
	Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 1'30". Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos				
	Lunes TOTAL	65	65	Martes TOTAL	65	65	Miércoles TOTAL	65	65	Jueves TOTAL	65	65	Viernes TOTAL	65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																					
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> II - BÁSICO DESARROLLADOR <b>MICRO CICLO:</b> 10 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 03 de agosto Hasta: Viernes 07 de agosto											
<b>GÉNERO:</b> Femenino																					
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																					
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIERCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R				
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100				
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5							
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación								
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>								
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>								
	Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5							
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones									
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5								
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones									
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Saltos tijera 3x15.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x12 alternar. Zancadas adelante 3x20.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x10 alternar. Saltos tijera 3x20"								
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos								
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																					
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> III - BÁSICO ESTABILIZADOR <b>MICRO CICLO:</b> 11 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 10 de agosto Hasta: Viernes 14 de agosto											
<b>GÉNERO:</b> Femenino																					
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																					
PARTES	LUNES	P	R	MARTES	P	R	MIERCOLES	P	R	JUEVES	P	R	VIERNES	P	R	P	R				
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100				
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5							
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación								
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>								
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>								
	Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5							
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones			Balancines en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones									
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5								
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones									
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Saltos tijera 3x15.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x12 alternar. Zancadas adelante 3x20.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x10 alternar. Saltos tijera 3x20"								
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos								
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> III - BÁSICO ESTABILIZADOR <b>MICRO CICLO:</b> 12 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 17 de agosto Hasta: Viernes 21 de agosto						
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																
PARTES	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO			
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R		
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			
	Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		
Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.				
Acrobacia Básica	5		Piométrica:	5		Acrobacia Básica	5		Piométrica:	5		Acrobacia Básica	5			
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones				
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Sentadillas 3x15			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x12 alternar. Zancadas adelante 3x20.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20"			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x10 alternar. Saltos tijera 3x20"			
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	
	Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			
Lunes TOTAL	65	65	Martes TOTAL	65	65	Miércoles TOTAL	65	65	Jueves TOTAL	65	65	Viernes TOTAL	65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> III - BÁSICO ESTABILIZADOR <b>MICRO CICLO:</b> 13 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 24 de agosto Hasta: Viernes 28 de agosto						
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																
PARTES	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO			
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R		
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			
	Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		Calentamiento Especial Battement desde arrodillado de frente, lateral y boca abajo 3x20"	5		Calentamiento Especial <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>	5		
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.				
Acrobacia Básica	5		Piométrica:	5		Acrobacia Básica	5		Piométrica:	5		Acrobacia Básica	5			
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones				
PRINCIPAL	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	TEST FÍSICO	20	20	
FINAL	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	TEST FÍSICO	25	25	
Lunes TOTAL	65	65	Martes TOTAL	65	65	Miércoles TOTAL	65	65	Jueves TOTAL	65	65	Viernes TOTAL	65	65	325	325



SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																					
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> III - BÁSICO ESTABILIZADOR <b>MICRO CICLO:</b> 14 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 31 de agosto Hasta: Viernes 04 de septiembre											
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																					
PARTES		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO							
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R						
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100				
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5							
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación								
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>								
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>								
Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5								
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>									
Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.									
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5								
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones									
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Sentadillas 3x15.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20*			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x12 alternar. Zancadas adelante 3x20.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20*			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x10 alternar. Saltos tijera 3x20*								
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos								
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325

SEMANA DE PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO EN CASA																					
<b>DEPORTE:</b> Gimnasia Artística <b>ESPECIALIDAD:</b> Salto, Asimétricas, Viga, Piso <b>CATEGORÍA:</b> Formación - Menores <b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b> Darwin M. Zumba Torres										<b>TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN:</b> Preparación Física General <b>MESO CICLO:</b> III - BÁSICO ESTABILIZADOR <b>MICRO CICLO:</b> 15 <b>FECHA:</b> Desde: Lunes 07 de septiembre Hasta: Viernes 11 de septiembre											
<b>Objetivo Físico:</b> Priorizar el entrenamiento de la capacidad física de la flexibilidad mediante la flexibilidad pasiva y estática <b>Objetivo Técnico-Táctico:</b> Entrenar los ejercicios de dinámica corporal para mejorar ejercicios técnicos como la vertical de manos. <b>Objetivo Educativo-Psicológico:</b> Motivar a las niñas al ejercicio físico diario realizado en casa. <b>Objetivo Teórico:</b> Orientar a los deportistas en la corrección de errores de ejecución en los ejercicios.																					
PARTES		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO							
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R						
INICIAL	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	CALENTAMIENTO	20	20	100	100				
	Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5		Calentamiento General	5							
	Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación			Lubricación								
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh">https://www.youtube.com/watch?v=awUkxh</a>								
	Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5		Carrera Coordinativa	5							
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI">https://www.youtube.com/watch?v=xYEsUHI</a>								
Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5		Calentamiento Especial	5								
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6">https://www.youtube.com/watch?v=F_abb6</a>									
Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.			Balances en abdomen y lumbar 3x15 repeticiones.			Bisagras abdomen 3x15 y lumbar 3x30 repeticiones.									
Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5		Piometría:	5		Acrobacia Básica	5								
Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw">https://www.youtube.com/watch?v=kXbmGPKSegw</a>			Roles y Variantes. Algunas Variantes 2x5 repeticiones									
PRINCIPAL	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	FUERZA GENERAL	20	20	100	100				
	Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en posición facial 3x12 alternar. Sentadillas 3x15.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20*			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x12 alternar. Zancadas adelante 3x20.			Abdomen tronco 3x20 y lumbar tronco 3x40 repeticiones Flexiones de brazos en escuadra invertida 3x12 alternar. Saltos tijera 3x20*			Abdomen piernas 3x15. Lumbar piernas 3x20 Flexiones de brazos en ángulo 3x10 alternar. Saltos tijera 3x20*								
FINAL	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	FLEXIBILIDAD	25	25	125	125				
	Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos			Ejercicios de estiramiento 130°. Spagat lateral y de frente: derecha e izquierda. 3 minutos								
Lunes TOTAL		65	65	Martes TOTAL		65	65	Miércoles TOTAL		65	65	Jueves TOTAL		65	65	Viernes TOTAL		65	65	325	325

## Anexo B

Test de habilidades físicas del programa de desarrollo y alta competencia de grupos de edad de la Federación Internacional de Gimnasia

- Participante 1: Amy Soria

FLEXIBILIDAD						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
1	Split frontal	DER		IZQ	PROM	3
		Pt	1	5	3	
		cm	10	10	10	
2	Split lateral	DER		IZQ	PROM	5,25
		Pt	5	5,5	5,25	
		cm	10	10	10	
3	Elevación pierna al frente	DER		IZQ	PROM	2,5
		Pt	1	4	2,5	
		0°	0	20	10	
4	Elevación pierna lateral	DER		IZQ	PROM	3
		Pt	1	5	3	
		0°	0	30	15	
5	Arco	Pt	10			10
		V	Perfecto			
6	Flexión ventral de pie	Pt	9			9
		cm	12,5			
7	Flexión ventral sentada	Pt	7			7
		cm				
<b>TOTAL, PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>					<b>39,75</b>	

FUERZA						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
1	Salto horizontal	INT 1		INT 2	PROM	0
		Pt	0	0	0	
		cm	-26	-19,5	-22,8	
2	Abdominales del tronco	Pt	0			0
		r	14			
		Pt	4			

3	Fondos	r	10	4
4	Vertical de manos	Pt	3	3
		t	15	
5	Pulsadas en pared	Pt	4	4
		r	4	
<b>TOTAL PUNTOS FUERZA</b>				<b>11</b>

- Participante 2: Fabiana González

FLEXIBILIDAD						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
1	Split frontal	DER		IZQ	PROM	8
		Pt	9	7	8	
		cm	27	22	24,5	
2	Split lateral	DER		IZQ	PROM	9
		Pt	9	9	9	
		cm	27	27	27	
3	Elevación pierna al frente	DER		IZQ	PROM	4
		Pt	4	4	4	
		0°	30	30	30	
4	Elevación pierna lateral	DER		IZQ	PROM	5
		Pt	4	6	5	
		0°	20	40	30	
5	Arco	Pt	10			10
		V	Perfecto			
6	Flexión ventral de pie	Pt	9			9
		cm	12			
7	Flexión ventral sentada	Pt	8			8
		cm				
<b>TOTAL, PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>					<b>53</b>	

FUERZA					
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS
		INT 1	INT 2	PROM	

1	Salto horizontal	Pt	0	0	0	0
		cm	-13,5	-6,5	-10	
2	Abdominales tronco	Pt	0			0
		r	12			
3	Fondos	Pt	2			2
		r	9			
4	Vertical de manos	Pt	2			2
		t	5			
5	Pulsadas en pared	Pt	6			6
		r	6			
<b>TOTAL, PUNTOS FUERZA</b>						<b>10</b>

- Participante 3: María Jiménez

FLEXIBILIDAD						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
		DER	IZQ	PROM		
1	Split frontal	Pt	0	0	0	0
		cm	0	0	0	
2	Split Lateral	Pt	0	0	0	0
		cm	0	0	0	
3	Elevación pierna al frente	Pt	1	1	1	1
		0°	0	0	0	
4	Elevación pierna lateral	Pt	0	1	0,5	0,5
		0°	0	0	0	

5	Arco	Pt	2	2
		V	Pobre	
6	Flexión ventral de pie	Pt	6	6
		cm	6	
7	Flexión ventral sentada	Pt	0	0
		cm		
<b>TOTAL, PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>				<b>9,5</b>

<b>FUERZA</b>						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
		INT 1	INT 2	PROM		
1	Salto horizontal	Pt	0	1	0,5	0,5
		cm	-1,5	4,5	1,5	
2	Abdominales tronco	Pt	0		0	
		r	20			
3	Fondos	Pt	8		8	
		r	18			
4	Vertical de manos	Pt	3		3	
		t	19			
5	Pulsadas en pared	Pt	2		2	
		r	2			
<b>TOTAL, PUNTOS FUERZA</b>					<b>13,5</b>	

- Participante 4: Paola Uchuari

<b>FLEXIBILIDAD</b>						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
		DER	IZQ	PROM		
1	Split Frontal	Pt	7	7	7	7
		cm	15	15	15	

2	Split lateral	<b>DER</b>		<b>IZQ</b>	<b>PROM</b>	<b>7</b>
		Pt	7	7	7	
		cm	15	15	15	
3	Elevación pierna al frente	<b>DER</b>		<b>IZQ</b>	<b>PROM</b>	<b>2,5</b>
		Pt	1	4	2,5	
		0°	0	20	10	
4	Elevación pierna lateral	<b>DER</b>		<b>IZQ</b>	<b>PROM</b>	<b>2,5</b>
		Pt	2	3	2,5	
		0°	5	10	7,5	
5	Arco	Pt	9			<b>9</b>
		V	Bien			
6	Flexión ventral de pie	Pt	9			<b>9</b>
		cm	12,5			
7	Flexión ventral sentada	Pt	9			<b>9</b>
		cm				
<b>TOTAL, PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>						<b>6,6</b>

<b>FUERZA</b>						
<b>N°</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>LOGRO</b>				<b>PUNTOS</b>
		<b>INT 1</b>	<b>INT 2</b>	<b>PROM</b>		
1	Salto horizontal	Pt	3	3	3	<b>3</b>
		cm	13	12	12,5	
2	Abdominales tronco	Pt	0			<b>0</b>
		r	15			
3	Fondos	Pt	8			<b>8</b>
		r	17			
4	Vertical de manos	Pt	4			<b>4</b>
		t	28			
5	Pulsadas en pared	Pt	9			<b>9</b>
		r	9			
<b>TOTAL, PUNTOS FUERZA</b>						<b>4,8</b>

- Participante 5: Emilia Mariño

FLEXIBILIDAD						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
1	Split Frontal	DER		IZQ	PROM	9,5
		Pt	10	9	9,5	
		cm	27	27	27	
2	Split lateral	DER		IZQ	PROM	4,5
		Pt	5	4	4,5	
		cm	11	11	11	
3	Elevación pierna al frente	DER		IZQ	PROM	1
		Pt	1	1	1	
		0°	5	0	2,5	
4	Elevación pierna lateral	DER		IZQ	PROM	1
		Pt	1	1	1	
		0°	5	0	2,5	
5	Arco	Pt	6			6
		V	Satisfactorio			
6	Flexión ventral de pie	Pt	8			8
		cm	11			
7	Flexión ventral sentada	Pt	7			7
		cm				
<b>TOTAL, PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>					<b>5,3</b>	

FUERZA						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
1	Salto horizontal	INT 1		INT 2	PROM	0
		Pt	0	0	0	
		cm	-10	-17	-13,5	
2	Abdominales tronco	Pt	2			2
		r	22			
3	Fondos	Pt	0			0
		r	3			
4	Vertical de manos	Pt	1			1
		t	2			

5	Pulsadas en pared	Pt	1	1
		r	1	
<b>TOTAL, PUNTOS FUERZA</b>				<b>0,8</b>

- Participante 6: María Palacios

FLEXIBILIDAD						
N°	EJERCICIO	LOGRO			PUNTOS	
1	Split frontal	DER		IZQ	PROM	7,5
		Pt	9	6	7,5	
		cm	27	11	19	
2	Split lateral	DER		IZQ	PROM	10
		Pt	10	10	10	
		cm	27	27	27	
3	Elevación pierna al frente	DER		IZQ	PROM	4,5
		Pt	5	4	4,5	
		0°	30	20	25	
4	Elevación pierna lateral	DER		IZQ	PROM	4
		Pt	4	4	4	
		0°	20	20	20	
5	Arco	Pt	10			10
		V	Perfecto			
6	Flexión ventral de pie	Pt	10			10
		cm	15			
7	Flexión ventral sentada	Pt	10			10
		cm				



<b>TOTAL, PUNTOS FLEXIBILIDAD</b>	<b>56</b>
-----------------------------------	-----------

<b>FUERZA</b>						
<b>N°</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>LOGRO</b>			<b>PUNTOS</b>	
		<b>INT 1</b>	<b>INT 2</b>	<b>PROM</b>		
1	Salto horizontal	Pt	3	1	2	<b>2</b>
		cm	10	4	7	
2	Abdominales tronco	Pt	2		<b>2</b>	
		r	22			
3	Fondos	Pt	8		<b>8</b>	
		r	17			
4	Vertical de manos	Pt	4		<b>4</b>	
		t	25			
5	Pulsadas en pared	Pt	10		<b>10</b>	
		r	10			
<b>TOTAL PUNTOS FUERZA</b>					<b>26</b>	

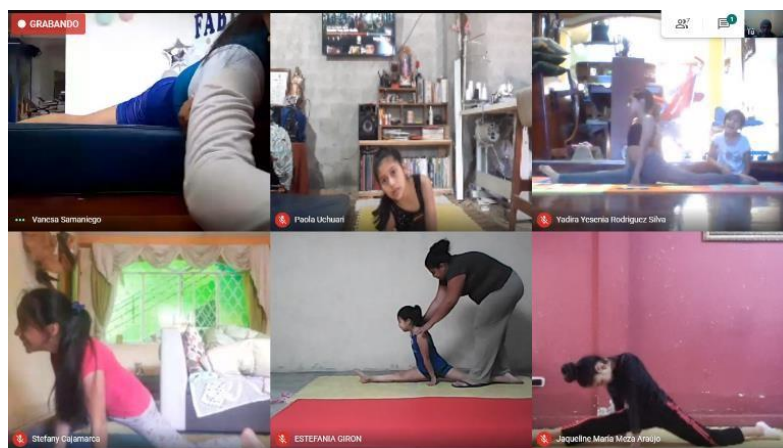
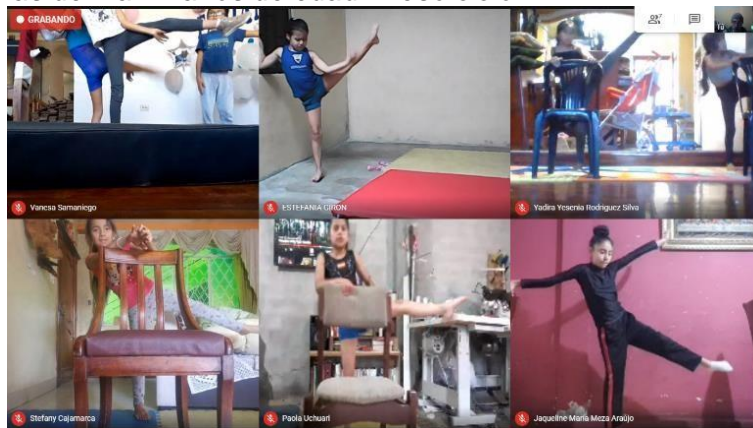
## Anexo C

*Fotografías durante el desarrollo y la aplicación del modelo de entrenamiento virtual de gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad. Meso ciclo 1*





*Fotografías durante el desarrollo y la aplicación del modelo de entrenamiento virtual de gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad. Meso ciclo 2*



*Fotografías durante el desarrollo y la aplicación del modelo de entrenamiento virtual de gimnastas femeninas de 7 a 11 años de edad. Meso ciclo 3*

