

Gimnasia artística

Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto, cuando se realizaban las acrobacias circenses. En el Siglo II antes de Cristo, en épocas de la Civilización Minoica, los hombres y mujeres realizaban el Salto del Toro, para el cual se ejercitaban y que consistía en un participante que corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

Concepto de Gimnasia.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La palabra gimnasia se aplicó en un principio al juego de los atletas que corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra. Más tarde, los recintos plantados de árboles o los locales cubiertos dedicados a los juegos atléticos fueron el punto de cita de cuantos querían cultivar su inteligencia y su fuerza.

2. Hay diferentes clases de gimnasia, entre ellas tenemos:

❖ Gimnasia Artística ❖ Gimnasia de Suelo ❖ Gimnasia de Mantenimiento ❖ Gimnasia Correctiva ❖ Gimnasia Olímpica ❖ Gimnasia Aeróbica

En la antigua Grecia se realizaban tres disciplinas distintas dentro de la gimnasia: mantenimiento físico, entrenamiento militar y adiestramiento de atletas. Se construían gimnasios en cada ciudad y los ejercicios los realizaban desnudos. Los profesores de estos ejercicios físicos eran denominados paidotribes, que trataban de lograr un "cuerpo sano para una mente sana".

La gimnasia artística deportiva es considerada, junto con el atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino. En 1928, se agregó la competición femenina por primera vez.

En las competiciones en los Juegos Olímpicos, la actuación es puntuada por seis jueces que juzgan en una escala de diez puntos. En algunas pruebas se tienen en cuenta los grados de dificultad para decidir la puntuación. Los códigos de puntuación para cada prueba están determinados por la Federación Internacional de Gimnasia. Los equipos participantes integrados por seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo.

A partir de 1950, aproximadamente, la gimnasia rítmica ha tomado auge, especialmente como actividad deportiva femenina, y se la practica con accesorios como pelotas, aros, cintas, barras de equilibrio, cajones de salto, paralelas. la gimnasia artística femenina presenta cuatro modalidades principales: las barras asimétricas, la barra de equilibrio, el salto de pomo y los ejercicios de suelo.

En la gimnasia artística masculina, las pruebas son seis: las paralelas, la barra fija, el potro o caballo con arcos, las anillas, el salto de potro y los ejercicios de suelo.

Gimnasia de suelo

Dentro de todas las modalidades empleadas en lo que a la gimnasia respecta, los ejercicios de suelo son uno de los derivados de la categoría de “Gimnasia artística”, ya que dentro de éste programa es que se puede encontrar dicha categoría. Los ejercicios realizados en suelo son compartidos tanto en los varones, como en la categoría femenina, claro que también difieren en ciertos detalles, como por ejemplo: En la serie de ejercicios de suelo en mujeres, se usa una coreografía que debe ir adecuada al compás de la música, mientras que en la misma modalidad, pero en varones, éstos no usan música de fondo. En lo otro que pueden diferenciarse, es que las mujeres pueden usar algún “objeto de dificultad” mientras que los hombres deben valerse sólo de ellos para alcanzar un buen puntaje.

Dentro de la rutina de los ejercicios de suelo, existen una serie de éstos que deben ser ejecutados de manera obligatoria, cumpliendo así un mínimo de requisitos para participar, así como también existen otros ejercicios que son opcionales por el competidor. Generalmente éste tipo de ejercicios, suele tener una duración de entre 70 y 90 segundos, dentro de los cuales el competidor deberá usar la superficie determinada para competir, en su totalidad. Por razones obvias se requiere de gran flexibilidad y destreza para realizar todo tipo de acrobacias, con el fin de conseguir un puntaje elevado para lograr ganar la competencia que se esté realizando. Debido a la flexibilidad que se exige en este tipo de competencias, es que hoy por hoy las mujeres participantes tienen cada vez menos edad.

Gimnasia de Mantenimiento

La gimnasia de mantenimiento es un método de trabajo de bajo impacto, es decir, de movimientos localizados y controlados, cuyos objetivos son los siguientes:

Mantener una constitución flexible, potente y ágil, Tonificar y dotar al cuerpo de mayor firmeza, Mejorar la capacidad respiratoria y la resistencia física, Lograr una educación postural correcta.

Ayudándonos a conocer el cuerpo y controlar así el trabajo realizado sobre las diferentes partes del mismo, basa su método de trabajo en los diferentes grupos del cuerpo: Piernas, Glúteos, Brazos, Abdomen, Pectoral, Espalda y Hombro.

Con la gimnasia de mantenimiento tratamos de conservar el cuerpo en forma, en todos sus aspectos y siempre acompañando cada ejercicio de una respiración correcta.

Sus características la hacen adecuada para todo el mundo con independencia de la edad y estado físico, ya que se va desarrollando de manera incremental a los avances que se van realizando.

Beneficios: Corrección Postural, Mejora cardiovascular (prevención de accidentes vasculares), Regula la tensión, Previene la osteoporosis, Reduce los dolores de espalda, Previene las lesiones, Reduce el porcentaje de grasa corporal, Aumenta el tamaño de la fibra muscular mejorando el metabolismo, Mejora la tonificación muscular dando un aspecto más terso a los músculos.

Gimnasia Correctiva

El objetivo fundamental es la recuperación de la postura normal, como así también el funcionamiento de las funciones orgánicas cuando éstas han sido alteradas.

Sabemos que los músculos son los tiradores del esqueleto y cuando uno o varios de ellos predominan sobre otros, se produce un desequilibrio que lleva a adoptar malas posturas. Esto se produce muchas veces por el tipo de trabajo que realizamos, dado que el cuerpo toma la postura mas cómoda, pero a veces, menos conveniente.

Es muy importante destacar que por nuestra naturaleza tendiente a la comodidad, generalmente tratamos de entrenar en exceso las regiones que menos lo necesitan, y que están beneficiadas naturalmente.

Los objetivos de la gimnasia correctiva son: Reajuste del control postural, Mejoramiento de la condición general, Desarrollo de la fuerza muscular, Movilidad articular, Estimulación de la correlación psicósomática.

Corregir un hábito que haya alterado nuestra postura normal, es algo que no podemos hacer sin ayuda.

Gimnasia Olímpica

La gimnasia olímpica (ahora conocida como gimnasia artística, para diferenciarla de la gimnasia rítmica) es un deporte que forma parte del programa de los juegos olímpicos.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos.

En 1881 se fundó la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Se incluyó por primera vez como deporte olímpico en 1896 (sólo la rama varonil). La rama femenil de la gimnasia se incorporó hasta 1928.

En el programa olímpico existen competencias por equipos y a nivel individual (conocido como "all around" en el que compiten los 36 mejores gimnastas de cada rama, los cuales se clasifican a partir de las calificaciones obtenidas individualmente en la competencia por equipos). También existen las "finales por aparato"

En la rama femenil, las gimnastas realizan rutinas en 4 aparatos: salto de caballo, barras asimétricas, viga de equilibrio y piso.

En la rama varonil, los gimnastas compiten en 6 aparatos: salto de caballo, caballo con arzones, barras paralelas, barra fija, anillos y piso.

Es un deporte muy completo porque se desarrollan prácticamente todas las habilidades del cuerpo: fuerza, equilibrio, coordinación, elasticidad, velocidad, concentración, etc, incluso a nivel recreativo. Sin embargo, si se quiere llegar a un nivel de alto rendimiento la práctica debe iniciarse desde muy temprana edad y con buenos métodos de enseñanza y técnica, ya que es un deporte muy demandante.

Por ejemplo, una gimnasta como Nadia Comaneci (la más famosa de todos) al competir por primera vez en Juegos Olímpicos a los 15 años tenía ya 10 o más años practicando gimnasia. Actualmente algunas niñas empiezan a practicar gimnasia desde los 3 años (con ejercicios

sencillos y con juegos que les permitan ir desarrollando ciertas habilidades) , sin embargo, deberán tener 16 años cumplidos para poder participar en Juegos Olímpicos.

Gimnasia aeróbica

La Gimnasia Aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en la adecuación cardio respiratoria, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

""La técnica aeróbica corresponde a movimientos de trayectoria rectilínea, en que juega un rol muy importante el balance de contracción y relajación durante la ejecución de la técnica, realizada al compás de la música que lleva el sello personal del profesor que ejecuta"".

ORIGEN DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

Es divertida, desenfadada y fácil de practicar. La gimnasia aeróbica se empezó a expandir por diversos países, ya que se descubrió el sentido lúdico (juego) de este tipo de ejercicio y además de los extraordinarios efectos para el organismo.

Los orígenes de la gimnasia aeróbica se pueden situar en el año 1968 en USA donde por primera vez fue publicado un libro titulado ""aeróbics"" por el Doctor Kenneth H. Cooper, quien era médico de las fuerzas armadas estadounidenses.

En el libro expone el Dr. Kenneth un programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (como infarto, arteriosclerosis, etc...).

En 1969 Kenneth H. Cooper utilizó la gimnasia aeróbica como método de entrenamiento para las esposas de los militares Norteamericanos en una base de Puerto Rico.

En 1970 publicó un 2º libro sobre la aeróbica adaptada a personas mayores de 35 años titulado ""The new Aeróbics"" y un 3º libro adaptado especialmente para mujeres titulado ""Aeróbics for women"". En el mismo año en New Jersey se creó el primer estudio donde se ofreció clases de aeróbica de

resistencia. Debido al programa del Dr. Kenneth apareció en USA y luego en otros países la moda del Jogging, que es la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia. Posteriormente se combinó la música y elementos, disciplinas diferentes como: Jogging, jazz, gimnasia, baile, etc. Y como resultado apareció lo que se denomina Danza aeróbica (o gimnasia aeróbica).

Actualmente existen numerosas actividades deportivas que pueden ser aeróbicas si se realizan durante un período relativamente largo y a una intensidad moderada, además que necesiten una cantidad importante de oxígeno para poder realizarlas como por Ej.: ciclismo, remo, saltar la cuerda, patinaje, entre otros.

OBJETIVO DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

- Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona, Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura, Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar, En el corazón, aumento del volumen cardíaco, Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo, Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular, Mejora la regulación de la temperatura corporal, Previenen la osteoporosis.

CUESTIONARIO

Lea el documento y responda las siguientes preguntas.

1. Que ejercicios de los anteriormente mencionados en los tipos de gimnasia ha practicado.
2. Defina cada tipo de gimnasia.
3. Que aparatos o implementos son necesarios para practicar cada tipo de gimnasia.
4. Realice un dibujo de por lo menos 2 aparatos o implementos que se utilicen en cada tipo de gimnasia.
5. Mencione los beneficios de cada uno de los tipos de gimnasia anteriormente expuestos.