

Folleto
371.7
2

28055

BIBLIOTECA
Dirección General de Educación
Física, Deportes y Recreación



ministerio
de
educación
y
justicia



WUELTA ADELANTE WUELTA ATRAS

*Metodología
de la
enseñanza*

FOLLETO
TECNICO

13

dirección general de educación física

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

I	1449

INV
028055
Foll
SIG 371.7
LIB 2

DE LA VUELTA ADELANTE Y DE LA VUELTA ATRAS

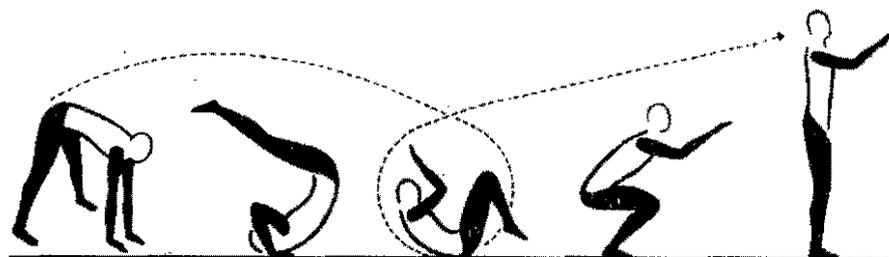
Prof. ALBERTO R. DALLO

INDICE

Metodología de la enseñanza de la vuelta adelante	Pág. 3
Ejercicio Nº 1	" 3
Ejercicio Nº 2	" 3
Ejercicio Nº 3	" 4
Ejercicio Nº 4	" 4
Ejercicio Nº 5	" 5
Ejercicio Nº 6 y 7	" 5
Ejercicio Nº 8	" 6
Ejercicio Nº 9	" 6
Ejercicio Nº 10 - a y b.	" 7
Ejercicio Nº 11	" 7
Ejercicio Nº 12	" 8
Ejercicio Nº 13	" 8
Ejercicio Nº 14	" 9
Ejercicio Nº 15	" 9
Ejercicio Nº 16	" 10
Ejercicio Nº 17	" 11
Ejercicio Nº 18	" 11
Ejercicio Nº 19	" 12
Ejercicio Nº 20	" 13
Ejercicio Nº 21	" 13

Metodología de la enseñanza de la vuelta atrás	Pág. 14
Ejercicio Nº 1	" 14
Ejercicio Nº 2	" 15
Ejercicio Nº 3	" 16
Ejercicio Nº 4	" 17
Ejercicio Nº 5	" 18
Ejercicio Nº 6	" 19
Ejercicio Nº 7	" 20
Ejercicio Nº 8	" 20

Metodología de la enseñanza de la vuelta adelante

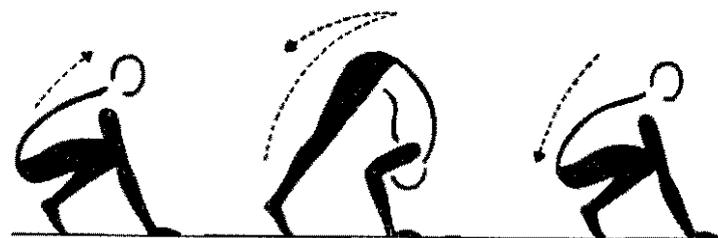


EJERCICIO Nº 1

Objetivo: Educar el apoyo del peso del cuerpo sobre la región dorsal.

La posición es con los brazos paralelos, extendidos y con las manos dirigidas hacia adelante para que, al flexionar los brazos, los codos no se dirijan hacia afuera. Este es un vicio común difícil de corregir posteriormente, que ocasiona deficientes ejecuciones en ejercicios más complejos. Es importante controlar el punto de apoyo de las manos, que debe corresponder al diámetro transversal de los hombros para evitar vicios de posición en la dirección del empuje de los brazos.

La vuelta se efectúa lentamente como consecuencia de una lenta flexión de los brazos, que son los encargados de soportar el peso del cuerpo. La cabeza se flexiona simultáneamente con los brazos. Es muy importante que el alumno vaya sintiendo, como consecuencia de un ritmo lento de movimiento, el apoyo sucesivo de las regiones dorsal y lumbo-sacra. La columna en su totalidad debe permanecer en flexión. El ejercicio termina en posición de pie.



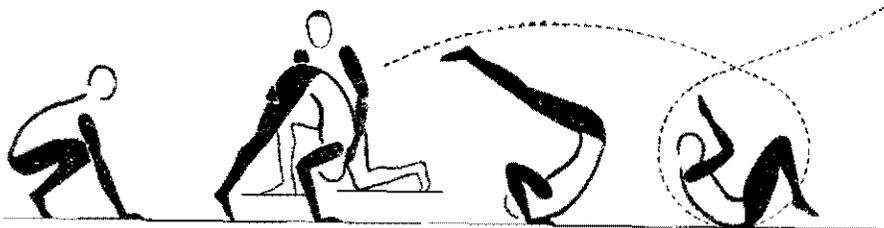
EJERCICIO Nº 2

Objetivo: Educar la dirección del movimiento de la cadera.

Desde la posición de cuclillas con rodillas juntas y brazos extendidos y

manos apoyadas en el suelo, se extienden lentamente las rodillas. Simultáneamente se flexionan los brazos y la cabeza para que la cadera efectúe un recorrido en dirección hacia arriba y adelante. Volver a la posición inicial.

* Profesor de Gimnasia del Instituto Nacional de Educación Física "Gral. Manuel Belgrano". - Dibujos originales del prof. Hermes Pérez Madrid, realizados por la prof. Marta Alcázar.



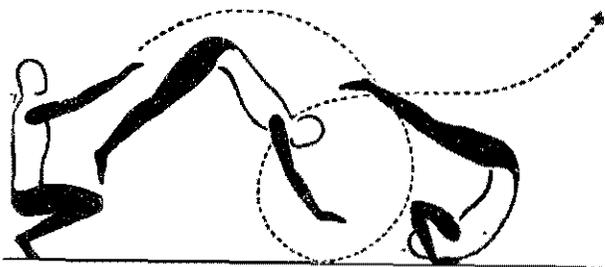
EJERCICIO N° 3
Objetivo: Experimentar la sensación de una vuelta completa.

Desde la posición de cuclillas con manos apoyadas sobre la colchoneta efectuar una vuelta adelante cuidando los detalles de elevación y dirección de la cadera y del apoyo de la región dorsal.

El alumno debe intuir y experimentar la totalidad del ejercicio, la velocidad propia y las finas coordi-

naciones neuromusculares del mismo. De ahí se desprende que la vuelta se debe efectuar sin tensión, lo que define el estilo natural de movimiento. Repetir varias veces el ejercicio.

Al comienzo del aprendizaje un ayudante puede cuidar la ejecución del ejercicio, cuidando la flexión de la cabeza y la elevación de la cadera.



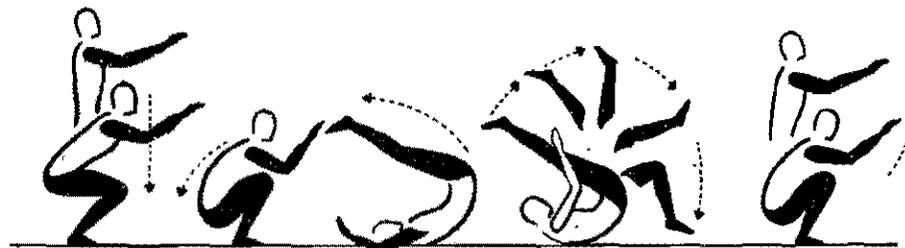
EJERCICIO N° 4
Objetivo: Experimentar un mayor impulso de las piernas, una elevación mayor de las caderas y un apoyo más alejado de las manos.

Desde la posición de cuclillas con brazos al frente, simultáneamente con la inclinación del tronco hacia adelante se realiza una suave extensión de piernas dando un pequeño impulso antes de despegar los pies del suelo.

Los brazos son los que marcan la dirección del movimiento y son llevados hacia adelante buscando el suelo un poco más lejos que en el ejercicio anterior. Como consecuencia del impulso de las piernas la cadera logrará una mayor elevación. De ello se desprende que el alumno debe alargar el punto de apoyo de las manos para lograr un apoyo suave de la re-

gión dorsal sobre la colchoneta y no se golpee. De esta forma la cadera no sobrepasa violentamente los puntos de apoyo de las manos, controlando el alumno el impulso del salto y evitando que la región sacra golpee sobre la colchoneta.

Paulatinamente el alumno deberá alargar los puntos de apoyo conforme vaya tomando confianza e intuendo los puntos de apoyo y todo el equilibrio dinámico del ejercicio. No hay que apurar al alumno porque puede golpearse la espalda. Hay que esperar que éste progrese de acuerdo con sus propias posibilidades.

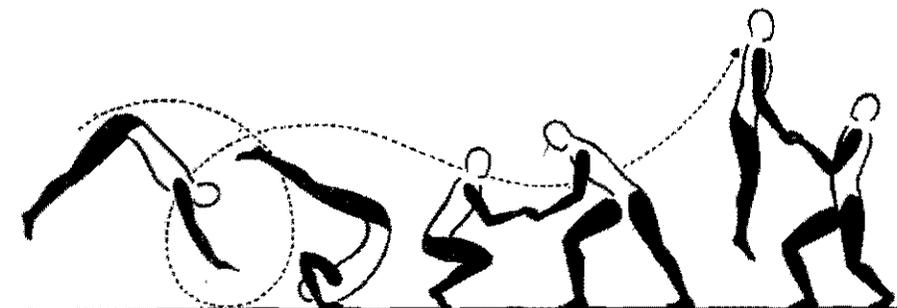
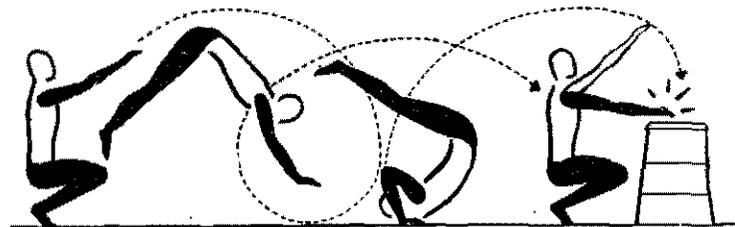


EJERCICIO N° 5
Objetivo: Enseñanza de la acción mecánica de flexión de las rodillas que tiene lugar en el momento final de la vuelta.

Desde la posición de pie con brazos al frente se flexionan las piernas hasta casi tocar los glúteos en la colchoneta. En forma continuada cae hacia atrás con la cabeza flexionada hasta llegar a la posición de acostado de espaldas con brazos semi-extendidos arriba y con el dorso de la mano contra la colchoneta, lo que le permite controlar la posición. Las piernas quedan elevadas hacia atrás con rodillas extendidas.

Desde esa posición las piernas efectúan un impulso hacia adelante y hacia arriba e, inmediatamente iniciado el mismo, se realiza una flexión de rodillas para llegar, sucesivamente, a la posición de cuclillas y luego a la de pie.

Cuidar que, al efectuar el impulso de las piernas no se extienda la columna como en el tiempo del "quip" porque podría producir un traumatismo de la región sacra.



EJERCICIOS Nos. 6 y 7
Objetivo: Enseñar a llevar los brazos adelante al terminar el movimiento.

Este movimiento de los brazos ayuda a levantarse y los coloca en posi-

ción para iniciar otros ejercicios. La acción de los brazos se enseña

en forma indirecta. Para ello se utilizan dos formas: Un cajón o un compañero.

El ejecutante efectúa la vuelta desde la posición de cuclillas y al finalizar la misma las manos van a golpear directamente sobre la tapa de

un cajón de dos o tres cuerpos. (Fig. 6).

El compañero (Fig. 7) dándole apoyo con las manos, lo impulsa hacia arriba y adelante ayudando a completar de esta manera la acción continua de la vuelta.



EJERCICIO N° 8

Objetivo: Efectuar, sin elementos, la práctica de llevar los brazos adelante.

Desde la posición en cuclillas con los brazos al frente efectuar una vuelta hacia adelante terminando en la posición inicial.



EJERCICIO N° 9

Objetivo: Este ejercicio tiene el mismo objetivo de los ejercicios 6 y 7 y además el de enseñar la continuidad de la vuelta con otro movimiento y la acción de "zambullirse adelante".

El ejecutante efectúa una vuelta adelante, desde la posición de cuclillas y, en forma continuada, lleva los brazos extendidos hacia la tapa del cajón y realiza un pasaje sobre el mismo con piernas juntas flexionadas

sobre el pecho. Poco a poco se va distanciando la posición del cajón para provocar una zambullida más larga y lograr que el ejecutante efectúe un "pequeño vuelo".



EJERCICIOS N° 10 a y b

Objetivo: Aplicación de la "zambullida" en el envión inicial y la continuidad de la acción en la finalización de la vuelta.

Desde la posición en cuclillas el ejecutante "zambulle" elevando la cadera y en forma continuada, realiza la vuelta adelante seguida de un salto suelto hacia arriba. (Fig. 10a). Los brazos ayudan la acción general del salto efectuando una elevación simultánea.

Repetiendo la acción anterior, efectúa una vuelta adelante partiendo desde la posición de cuclillas y, en forma continuada, vuelve a zambullir logrando una mayor altura como consecuencia del envión de la primera vuelta y porque busca un ángulo mayor de elevación por la acción elevadora de los brazos. (Fig. 10b).

Repetiendo la acción anterior, efectúa una vuelta adelante partiendo desde la posición de cuclillas y, en forma continuada, vuelve a zambullir logrando una mayor altura como consecuencia del envión de la primera vuelta y porque busca un ángulo mayor de elevación por la acción elevadora de los brazos. (Fig. 10b).



EJERCICIO N° 11

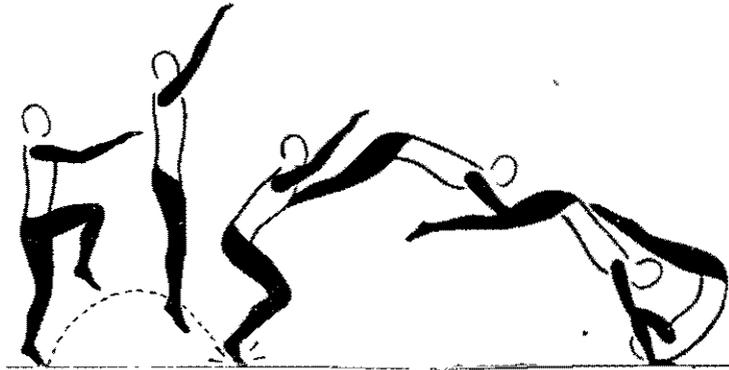
Objetivo: Enseñar una mayor elevación en la ejecución de la vuelta.

Los brazos son los que marcan la dirección del movimiento. Los primeros ejercicios se efectuarán desde la posición de cuclillas y brazos al

frente; posteriormente se deben efectuar los mismos con brazos oblicuos arriba y, finalmente, partiendo desde la posición de pie con brazos arri-

ba. El ejecutante realiza una flexión y extensión de piernas rápida y corta. Debido a la posición de los brazos (los que no se deben bajar), el eje-

cutante eleva más las caderas logrando el ángulo de elevación adecuado para efectuar la vuelta. Finaliza igual que en el Ejercicio N° 10.



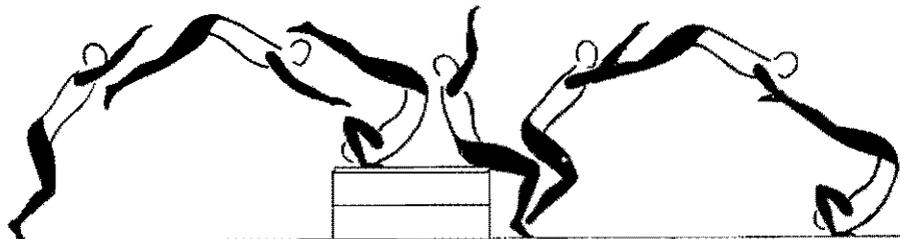
EJERCICIO N° 12

Objetivo: Enseñar la vuelta adelante con carrera previa el impulso.

El alumno efectúa una carrera suelta y en el momento que realiza el último paso, antes de picar, efectúa un movimiento adelante de los brazos, lo que le permite lograr cierta elevación, para caer sobre ambos pies con los brazos extendidos oblicuos hacia arriba y rechazarse del suelo

usando la fuerza impulsora de las piernas.

Hay que remarcar que el alumno debe iniciar el impulso de la vuelta con la cabeza elevada para lograr un control espacial del vuelo del tronco e intuir el punto exacto de apoyo de las manos en el suelo, de acuerdo con el ángulo de incidencia.

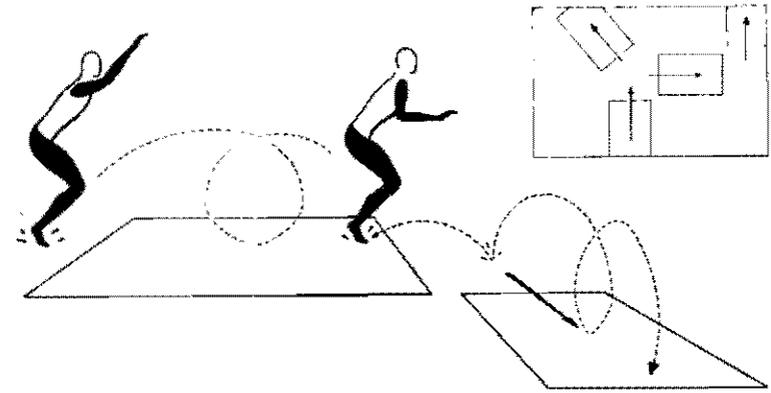


EJERCICIO N° 13

Objetivo: Practicar el "rechazo" de piernas en el pique y la elevación de la zambullida.

Realizando una carrera previa se efectúa un pique con los dos pies y manteniendo los brazos arriba se busca altura como consecuencia de la potencia impulsiva de las piernas. En forma continuada se realiza una

vuelta sobre dos partes del cajón. Al finalizar la misma los pies apoyan sobre la colchoneta y, en forma directa, vuelve a dar otro salto hacia arriba para efectuar una segunda vuelta.

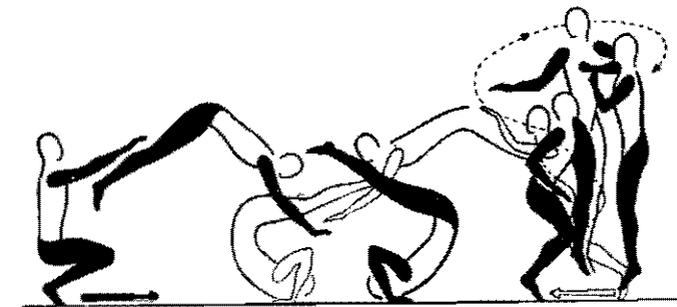


EJERCICIO N° 14

Objetivo: Enseñar los cambios de dirección.

Disponiendo las colchonetas como muestra el grabado, el ejecutante efectúa una vuelta adelantada y, en forma continuada y aprovechando el im-

pulso del salto final, realiza un giro de 45° a 90° y efectúa otra vuelta sobre la segunda colchoneta.

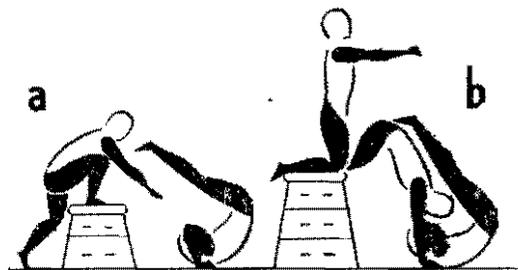


EJERCICIO N° 15

Objetivo: Entrenar los cambios de dirección en el espacio.

Desde la posición de cuclillas con brazos extendidos arriba efectuar una vuelta adelantada y sobre el envión final efectuar una media vuelta de 180°. Sobre la caída y, aprovechando la

fuerza impulsora del rebote, se toma envión y se efectúa una vuelta adelantada en sentido contrario a la anterior.



EJERCICIO Nº 16

Objetivo: Preparar psíquicamente al alumno para vencer el temor al obstáculo.

a) Se utilizan dos partes del cajón. Se apoya un pie sobre la tapa del mismo. Se inclina el cuerpo adelante, lentamente y manteniendo los brazos dirigidos al frente; se busca contacto con la colchoneta y se efectúa la vuelta adelante.

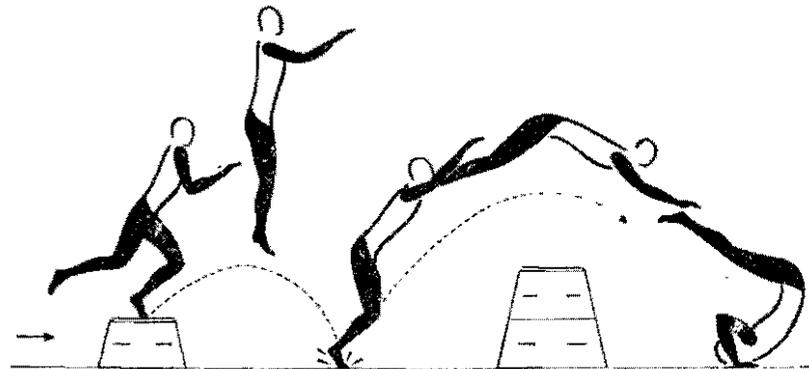
b) Se utilizan tres partes del cajón. Posición arrodillado sobre el cajón con brazos extendidos al frente. Desde esa posición flexión del tronco adelante para buscar contacto suave con la colchoneta y, en forma continuada, efectuar la vuelta adelante.

c) Con tres partes de cajón. El alumno se acerca al cajón caminando lentamente. En forma continuada

apoya el empeine del pie en el borde proximal del cajón y la rodilla cerca del borde distal, como consecuencia del impulso suave que lleva hacia adelante. Los brazos se mantienen hacia adelante y van en busca de la colchoneta para realizar la vuelta.

Conforme se va adquiriendo la destreza necesaria se aumenta la velocidad del movimiento hasta lograr el pasaje casi sin que apoye la pierna sobre el cajón.

d) Con dos partes de cajón. Se toma carrera de impulso y con pique de dos pies se efectúa la zambullida seguida de la vuelta adelante. Posteriormente se aumentan gradualmente las partes del cajón.



EJERCICIO Nº 17

Objetivo: Este ejercicio se enseña para lograr una mayor elevación en la zambullida.

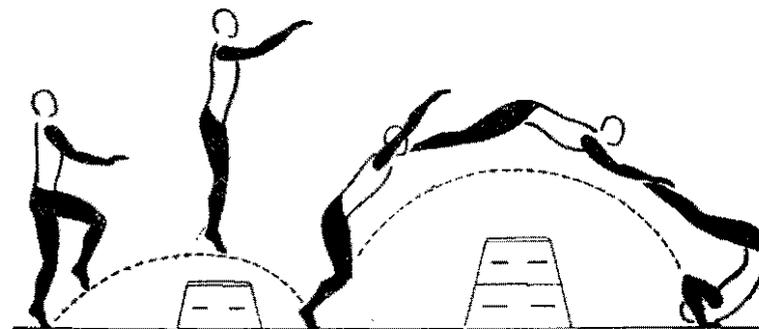
Con carrera previa el alumno toma impulso sobre dos cuerpos de cajón ayudándose con un movimiento ascendente de los brazos. El ejecutante toma así una buena elevación manteniendo los brazos oblicuos arriba y con una leve inclinación del tronco hacia adelante.

Es importante que al caer lo haga con un ángulo de incidencia entre 45° y 60°, porque de esta manera logrará una buena elevación en el pique siguiente.

En el segundo vuelo el ejecutante

mantendrá el tronco casi extendido, con los brazos extendidos al frente y la cabeza elevada para mantener el equilibrio dinámico del cuerpo en el espacio e intuir el exacto punto de apoyo de las manos en la colchoneta.

La elevación se irá buscando en forma suave y progresiva manteniendo siempre la técnica de ejecución. Esto evitará golpes en la región dorsal que ocurren cuando el alumno toma un vuelo exagerado y el centro de gravedad sobrepasa el punto de apoyo de las manos.



EJERCICIO Nº 18

Objetivo: Entrenar la elevación del salto previo al pique.

Este ejercicio tiene la misma técnica que el anterior, pero la elevación

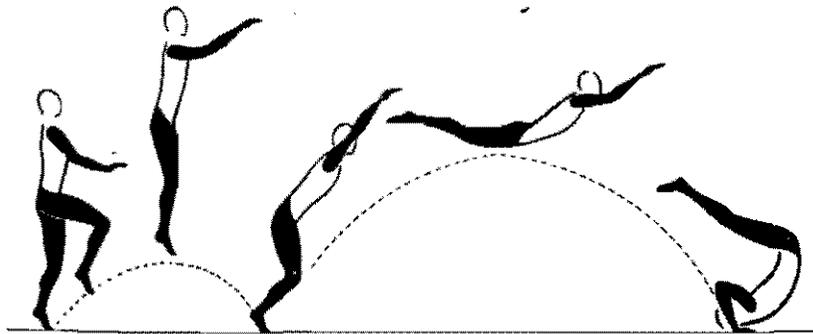
del salto previo al pique se ejercita sin pisar sobre el cajón.

Es importante que cuando el cuerpo pasa sobre el cajón se mantenga extendido con una suave flexión del tronco respecto de las piernas. Esto ayuda a mantener el equilibrio en el espacio y a controlar el ángulo de incidencia del pique.

Los brazos ayudan en el impulso hacia arriba sin llegar a la máxima elevación, lo que produciría una ex-

tensión en la región dorsal y la pérdida del control del ángulo tronco-piernas.

Obsérvese en la figura que el cuerpo no está paralelo a la vertical del lugar sino que mantiene una ligera flexión del tronco con respecto a las piernas y de los brazos con respecto al tronco.



EJERCICIO N° 19

Objetivo: Entrenar la posición de extensión del cuerpo en el momento del vuelo previo a la vuelta adelante.

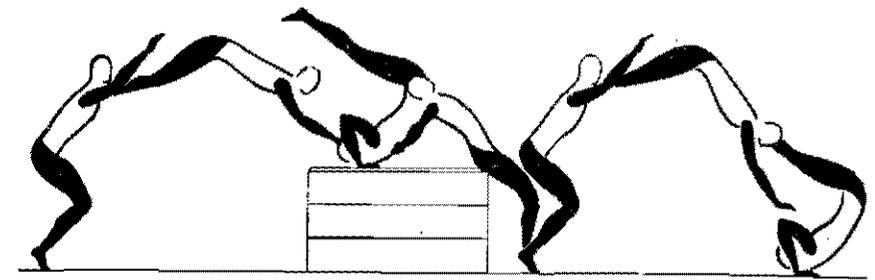
A través de los ejercicios N° 17 y N° 18 el alumno ha aprendido a realizar el vuelo de la zambullida con el tronco en flexión con respecto a las piernas.

Esta es la forma más fácil de ejecutarlo. Luego hay que empezar a entrenar gradualmente la posición del tronco en extensión que se toma ni bien se rechaza del suelo. Esta posición de extensión del tronco se debe a la suma de las extensiones de la columna lumbar más la articulación de la cadera.

Esto se puede entrenar individualmente practicando saltos hacia arriba con contracción de glúteos y espinales para tomar conciencia de la posición.

Esta extensión produce una mayor rotación del tronco sobre su eje transversal, es decir, una mayor elevación de las piernas. Este hecho mecánico hace que las piernas sobrepasen el ángulo de incidencia de los brazos y del tronco al tomar contacto con el suelo.

Para evitar ésto se efectúa, simultáneamente con la extensión de la zona lumbar, una extensión de la cabeza y una elevación de los brazos hacia arriba y los costados. Estas dos acciones se regulan mutuamente y su práctica progresiva y constante lleva a lograr un perfecto equilibrio del cuerpo en el espacio.

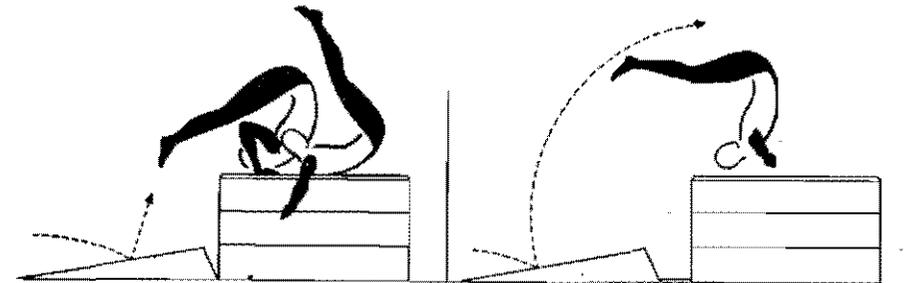


EJERCICIO N° 20

Objetivo. Efectuar una vuelta sobre tres o cuatro partes del cajón para entrenar la elevación de las caderas.

La técnica es idéntica a la del ejercicio N° 13, con la sola diferencia que se aumentan progresivamente las partes del cajón. Es necesario cuidar que en el momento que se apoyan las manos sobre el cajón no se flexionen

los brazos. De este modo se logra una mayor elevación de la cadera, lo que es importante para efectuar posteriormente la vuelta sobre el cajón sin apoyo de manos.



EJERCICIO N° 21

Objetivo: Enseñanza de la vuelta adelante sin apoyo de manos como ejercicio previo al salto mortal.

Previamente, este ejercicio puede practicarse en el suelo, sobre una colchoneta, partiendo de la posición de cuclillas. Con los brazos a los costados y flexionando bien la cabeza, se toma un impulso hacia adelante y arriba para no tomar mucha altura, apoyando directamente la región dorsal sobre la colchoneta al efectuar la vuelta.

Después se efectúa la vuelta sobre el cajón completo, como se aprendió en el ejercicio N° 20, y en el preciso momento en que se apoya la región dorsal sobre el cajón se llevan los brazos a los costados.

Con la práctica se va creando un automatismo y una toma de confianza que llevará insensiblemente al alumno a efectuar la vuelta casi sin

apoyar las manos, debido a que va logrando un buen ángulo de elevación de las caderas.

Antes de efectuarlo con los brazos a los costados es necesario que el alumno comprenda que tiene que elevar bien las caderas para que el tronco tenga altura suficiente para efectuar la vuelta. La cabeza debe estar bien flexionada para evitar traumatismo de la misma. Otro procedimiento de enseñanza, antes de practicarlo sin apoyo de manos, es con dos ayudantes que lo toman de las muñecas y de los brazos. Con esa toma los ayudantes acompañan al ejecutante en la carrera y le aseguran cierta elevación y apoyo suave sobre el cajón en el momento de efectuar la vuelta.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA VUELTA ATRAS



EJERCICIO Nº 1

Objetivo: Enseñar el correcto apoyo de las manos y la posición de los brazos.

Desde la posición de sentado con piernas extendidas y brazos al frente, se realiza una flexión del tronco al frente y manteniendo la flexión se llevan el tronco y las piernas hacia atrás hasta llegar a lo que llama-

mos posición de "apoyo", con las palmas de las manos apoyadas en la colchoneta a la altura de los hombros, dedos pulgares dirigidos hacia las orejas y lo que es muy importante los codos dirigidos hacia arriba. Volver a la posición de flexión del tronco al frente con las piernas extendidas. Repetir varias veces el ejercicio marcando bien la posición de apoyo.

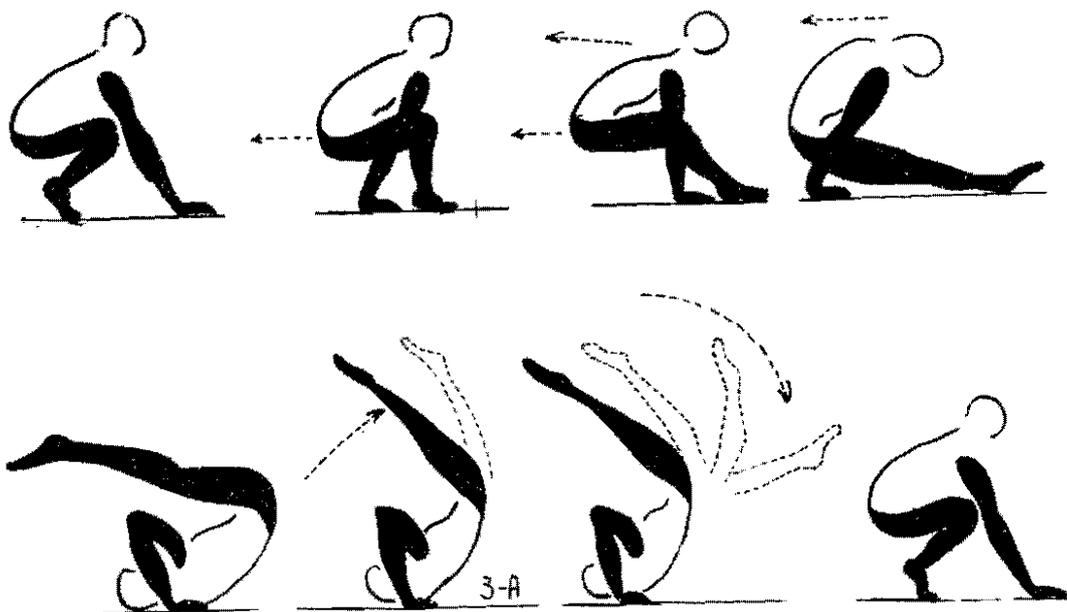


EJERCICIO Nº 2

Objetivo: Aprender el empleo de los brazos durante el momento de la vuelta atrás para evitar el apoyo del peso del cuerpo sobre la cabeza.

El ejecutante se coloca en la posición de "apoyo". Dos ayudante, uno a cada lado del ejecutante lo toman con una mano del hombro, pasándola por el espacio que queda entre la cabeza y el brazo del ejecutante. Con la otra mano apoyar en la cadera. En un momento dado los dos ejecutantes empujan la cadera hacia atrás y simultáneamente, con la otra mano lo levantan suavemente traccionando desde los hombros para evitar que el ejecutante sienta el apoyo de todo su peso sobre la cabeza.

Posteriormente se repetirá el ejercicio en la misma forma, pero traccionando menos del hombro para que el ejecutante comience a sentir el empuje de sus brazos al efectuar la extensión de los mismos en el momento de la vuelta.



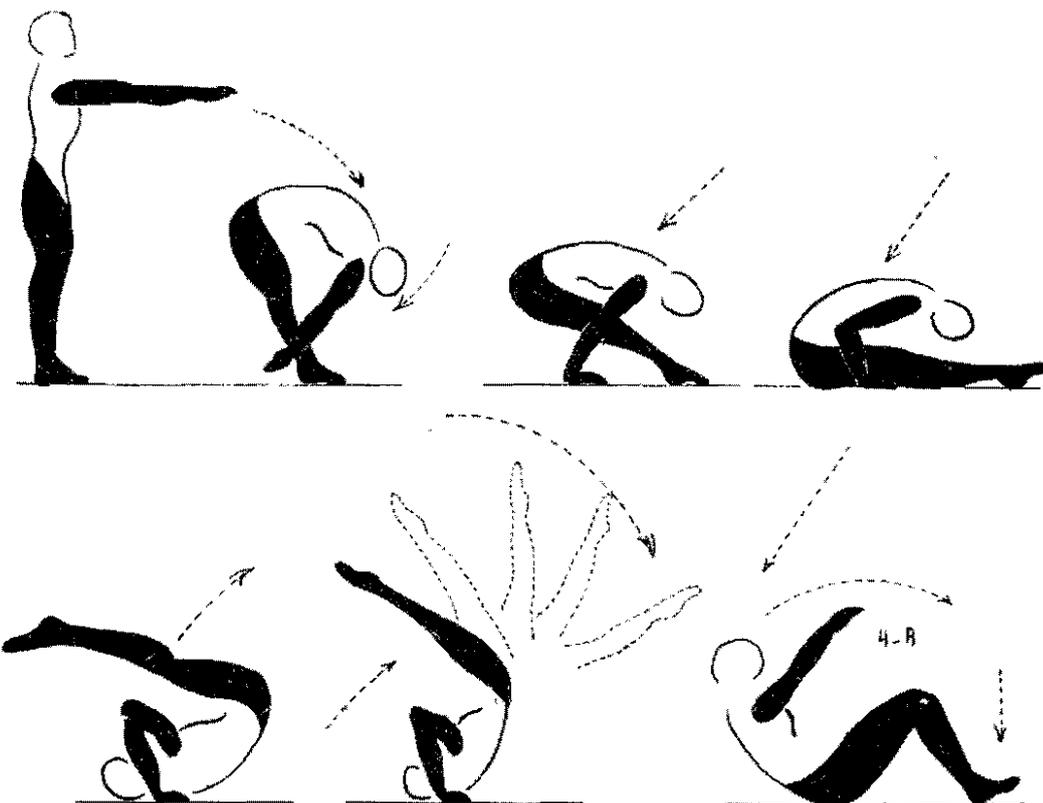
EJERCICIO Nº 3

Objetivo: Enseñar la caída hacia atrás y el correcto apoyo de los brazos.

Desde la posición de cuclillas con brazos extendidos y manos apoyadas en la colchoneta, llevar suavemente la cadera hacia atrás como consecuencia de la extensión de piernas e ir deslizando rápidamente los brazos extendidos hacia atrás, sin perder contacto con la colchoneta.

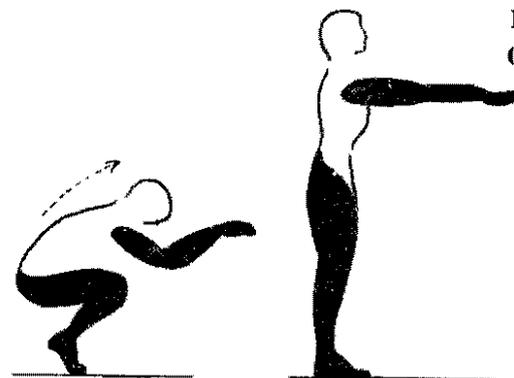
De esta forma, al caer sentado se apoya el peso del cuerpo primeramente sobre los brazos evitando la violencia de un golpe en la cadera.

En forma continuada va a la posición de "apoyo" para lo cual debe llevar rápidamente las manos a apoyarlas cerca de los hombros. Para volver a la posición inicial, desde la posición de "apoyo" las piernas efectúan un impulso hacia arriba y adelante e inmediatamente de iniciado el mismo, se realiza una flexión de rodillas para llegar a la posición inicial.



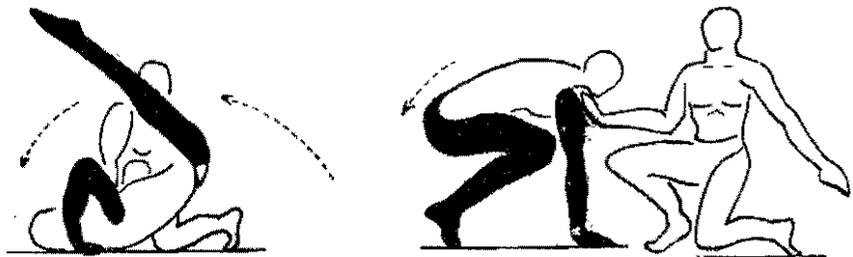
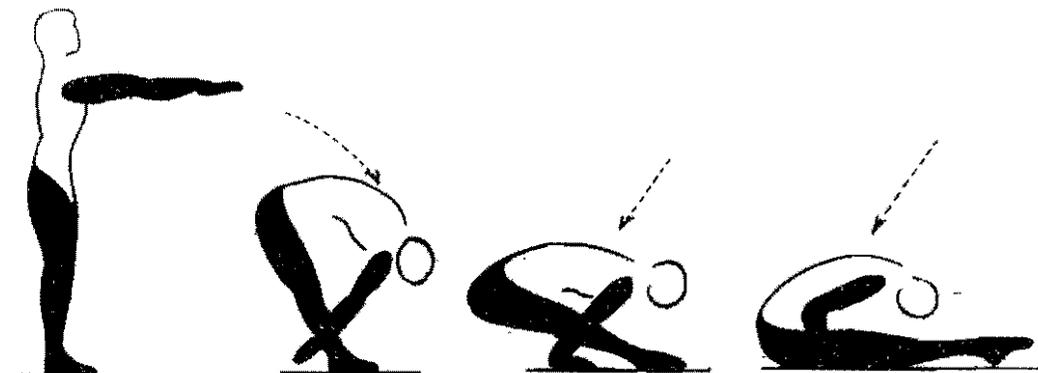
EJERCICIO Nº 4

Objetivo: Entrenar el dominio de la sensación espacial en la caída hacia atrás.



Desde la posición de pie, pies juntos, brazos extendidos al frente, se efectúa una flexión del tronco y simultáneamente se llevan los brazos extendidos hacia atrás buscando contacto con la colchoneta en el momento en que se va cayendo.

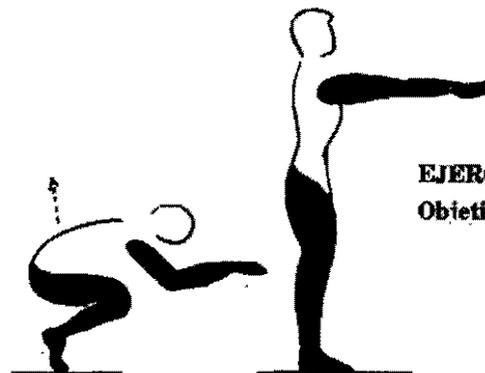
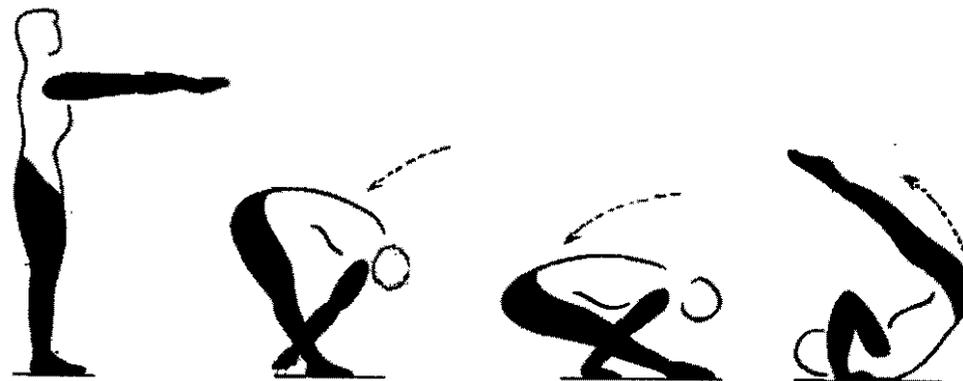
En forma continuada se apoyan las manos y las caderas para ir a la posición de "apoyo". Para volver a la posición inicial se procede de la misma forma que en el ejercicio anterior.



EJERCICIO Nº 5

Objetivo: Experimentar una vuelta atrás desde la posición de pie con un ayudante.

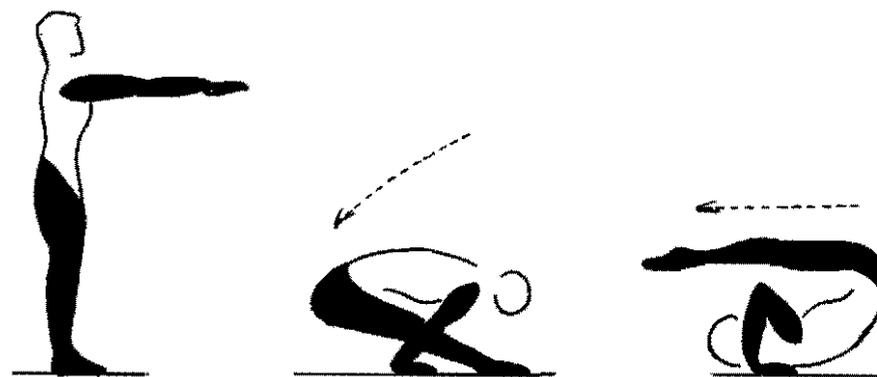
El ejecutante desde la posición de pie con brazos al frente efectúa la misma caída que aprendió en el ejercicio Nº 4 y en forma continuada realiza la vuelta. Asegurarse que la caída la realiza con cierta velocidad para que la acción de la vuelta no sea muy lenta. Un ayudante lo asiste cuidando con una mano la cadera y con otra tomándolo del brazo ya que debido a la velocidad de la vuelta no puede ayudarlo desde el hombro.

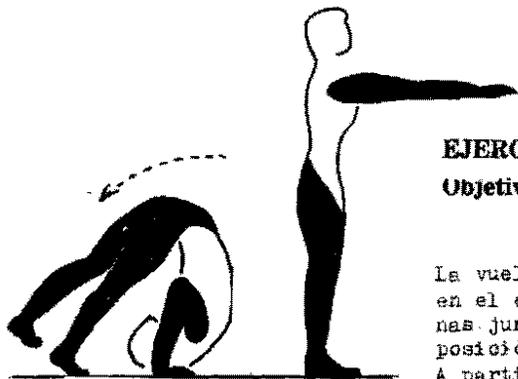


EJERCICIO Nº 6

Objetivo: Efectuar una vuelta atrás sin ayudante.

Efectúa la misma acción del ejercicio anterior. Se debe estar bien seguro de que el ejecutante domina perfectamente la técnica de los apoyos tanto en la bajada como en la vuelta.





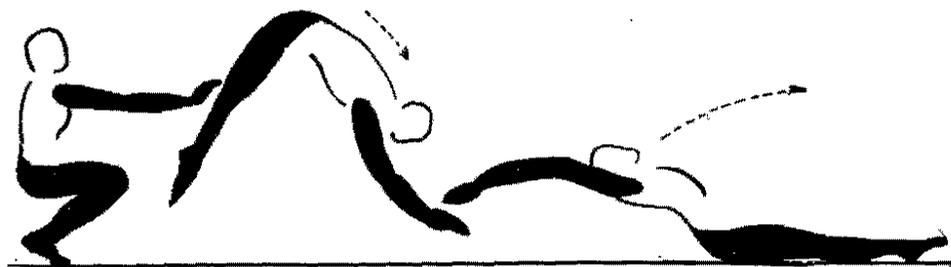
EJERCICIO Nº 7

Objetivo: Aprender a terminar la vuelta con piernas separadas

La vuelta se efectúa en la misma forma que en el ejercicio Nº 6, manteniendo las piernas juntas y extendidas hasta pasar por la posición de apoyo y piernas horizontales.

A partir de allí se separan las piernas hasta apoyar los pies en el suelo y por el

pulso de brazos levantar el cuerpo. Desde esa posición se deja caer para atrás y comienza una segunda vuelta.



EJERCICIO Nº 8

Objetivo: Realizar un ejercicio combinado: Vuelta adelante y en forma continuada vuelta atrás.

Desde la posición de cuclillas, brazos al frente, da un impulso y realiza una vuelta adelante, terminando sentado, previa extensión dorsal para continuar con una flexión del tronco al frente.

Desde esa posición impulsa hacia atrás y efectúa una vuelta con piernas extendidas y terminando en posición de cuclillas con brazos al frente.

Se
termi-
nó de im-
primir este fo-
llete en Buenos Ai-
res, el día 30 de ju-
nio de 1964, en la Divi-
sión Difusión e Infor-
mación de la Di-
rección Gral. de
Educación
Físi-
ca