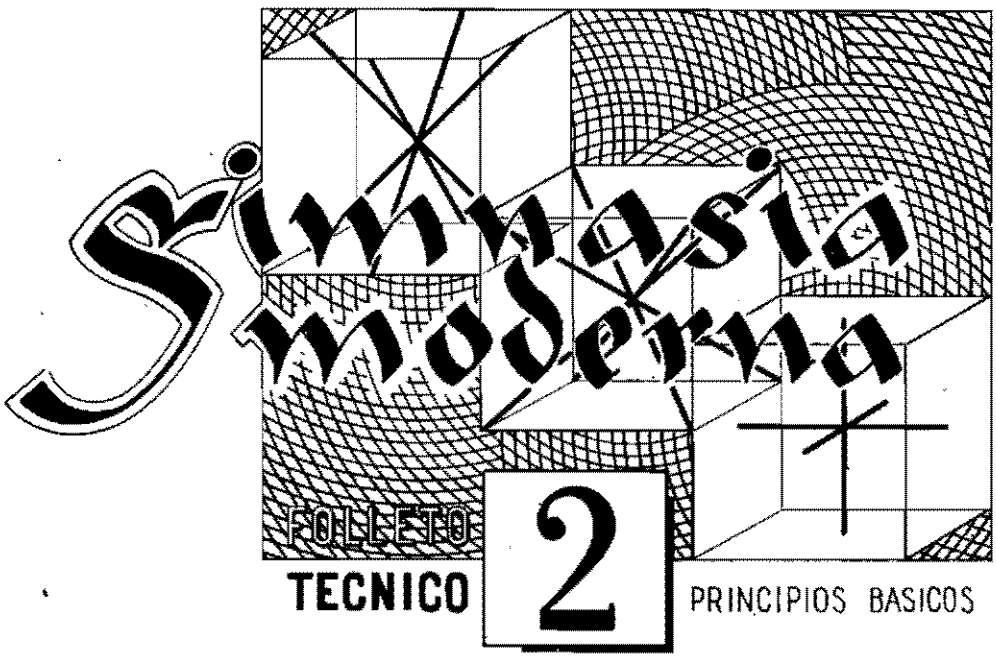
Foll
371.7 11149
2

D

ministerio
de
educación
y
justicia

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIV
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina



TECNICO

PRINCIPIOS BASICOS

dirección general de educación física

INV 011149
SIG 4011 3767
LIB 2

GIMNASIA MODERNA

Principios Generales

Por el Prof.: ALBERTO RAUL DALLO

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

63231

El Profesor Nacional de Educación Física, ALBERTO RAUL DALLO concurrió a los cursos de la especialidad desde 1952 a 1954 en el Instituto Real de Estocolmo (Suecia). Siguió las clases dictadas por el Profesor Idla y fué asistente de la delegación de gimnastas suecos en la gira por Sudamérica.

Ha realizado viajes de estudio por diversos países de Europa y América del Norte. En Estados Unidos fué profesor ayudante de natación y gimnasia en la Universidad de Maryland donde estudió metodología de natación y saltos ornamentales.

Dictó cursos de Gimnasia en el Instituto de Educación Física y Técnica de la Universidad de Chile y actualmente es titular en la cátedra de gimnasia en el Instituto Nacional de Educación Física "General Belgrano" y en la Escuela Naval.

"La inmovilidad sostenida por algún tiempo, dice el Dr. Lagrange, provoca en el organismo una sensación penosa como lo son el hambre y la sed, y a la cual sigue una excitación nerviosa general, cuyo único remedio es el ejercicio".

"Ningún ser vivo escapa a las molestias corporales que acompaña la privación de movimientos; los animales acostumbrados a la vida libre de la selva y que son encerrados en jardines zoológicos, no cesan de moverse dentro de sus jaulas; los animales domésticos encadenados por algún tiempo, al verse libres, gastan en movimientos bruscos y desordenados la fuerza nerviosa acumulada en sus miembros adormecidos por falta de ejercicios".

"En todas las especies, muy principalmente en la especie humana, los que manifiestan mayor necesidad de moverse son los individuos jóvenes.

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIV
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

A éstos los ha favorecido la naturaleza dotándolos de una fuerza innata que los arrastra siempre a satisfacer tan importante necesidad. Raro es ver quieto a un niño completamente sano".

DEL MOVIMIENTO

Todo movimiento ocurre durante la trasferencia del cuerpo o parte del mismo de una posición en el espacio a otra.En consecuencia,cada movimiento puede explicarse en parte por estos cambios de situación en el espacio.

Con los términos generalmente aceptados podemos establecer el punto desde el cual el movimiento comienza y en igual forma podemos marcar exactamente el punto hacia el cual el movimiento conduce o llega. La unión de los dos puntos es el camino por el cual el movimiento viaja o el recorrido del movimiento.

En un movimiento podemos distinguir tres partes: INICIACION, RECORRIDO Y FINALIZACION del movimiento. Dentro de esas tres partes se desarrolla el ritmo. El ritmo está condicionado o ligado a la medida y velocidad del movimiento. Está ligado a la amplitud del movimiento, al recorrido, al largo de las palancas del ejecutante, a la amplitud de su movilidad articular, al grado de su tono muscular, a las características temperamentales del individuo.

De esto se desprende que la gimnasia debe respetar el ritmo individual de cada ejecutante, el cual estará también dentro del ritmo del grupo del cual forma parte. Diferentes grupos tienen diferentes ritmos.

Donde quiera que el cuerpo se mueva o se encuentre detenido lo rodea el espacio.En torno al cuerpo se encuentra la esfera de movimiento: La circunferencia que puede ser alcanzada sin cambiar de su lugar con solo extender los miembros.La pared interior de esa esfera imaginaria puede ser tocada con las manos y los pies y todos sus puntos pueden ser alcanzados.

El tamaño de la esfera de movimiento está en relación con la posición de los ejercicios.

El ejecutante puede salir de los límites de la esfera que los rodea inicialmente, es decir que se crea para sí mismo una nueva esfera o que transfiera la esfera que lo rodea a otro lugar dentro del espacio regular. En un sentido se puede decir que nunca sale de su esfera sino que la lleva consigo como si fuera una caparazón; de manera que cuando un hombre toma varios pasos hacia adelante lleva su esfera de movimiento hacia adelante en la magnitud de los pasos tomados. Para él, su posición está siempre debajo o dentro, nunca delante. Hay cierta relación de la esfera individual con la esfera de grupo de un grupo de gimnastas.

ORIENTACION Y DIVISION DEL ESPACIO

Como simple medio de orientación en el espacio, conocemos las tres dimensiones. Cada dirección tiene una contra dirección:

Arriba.....Abajo

Adelante.....Atrás

Derecha.....Izquierda

Cuando se trabaja con niños de corta edad la idea de dirección del movimiento se debe dar en forma gráfica. En relación con nuestro cuerpo tenemos la sensación de que estas direcciones y contradirecciones se irradian desde el centro de nuestra esfera de movimiento en el cual se cruzan nuestras tres direcciones. En el espacio estas tres direcciones dimensionales se nos representan con una cruz: Arriba...Abajo; Derecha...Izquierda a través de cuyo centro cruza la línea Adelante...Atrás.

Entre las dimensiones vemos diagonales del espacio que van desde el centro a los ángulos de un cubo imaginario. Las cuatro diagonales se cruzan en el centro de la esfera de movimiento de

manera que en cada diagonal podemos reconocer:

Arriba,Derecha,Adelante.....Abajo,Izquierda,Atrás.

Arriba,Izquierda,Adelante.....Abajo,Derecha,Atrás.

Arriba,Derecha,Atrás.....Abajo,Izquierda,Adelante.

Arriba,Izquierda,Atrás.....Abajo,Derecha,Adelante.

A los efectos de obtener una división más diferenciada del espacio que la obtenida por la división en direcciones dimensionales y diagonales, podemos imaginar nuevas direcciones intermedias que no son ni dimensionales ni diagonales pero que representan etapas intermedias entre ambas. Estas direcciones se llaman diámetros. Los seis diámetros que cruzan en el centro de la esfera de movimiento los podemos reconocer así:

Arriba,Derecha.....Abajo,Izquierda.

Arriba,Izquierda.....Abajo,Derecha.

Arriba,Adelante.....Abajo,Atrás.

Arriba,Atrás.....Abajo,Adelante.

Frente,Derecha.....Atrás,Izquierda.

Frente,Izquierda.....Atrás,Derecha.

En consecuencia si reunimos la división del espacio que así se crea con relación a un cubo imaginario en el cual nos hallamos, podemos establecer la cruz dimensional desde el centro a los puntos centrales de la superficie de las caras del cubo. Las líneas diagonales que unen el centro con los vértices y las líneas diametrales que unen el centro con los puntos medios de las doce aristas del cubo.Todas estas veintiseis direcciones del espacio se irradian desde el centro que es el centro común al cubo y a la esfera de movimiento y que es el vigésimo séptimo punto de orientación.

CONCEPTO EDUCACION DE MOVIMIENTO

"Educar el movimiento significa la capacidad para captar y realizar las acciones en su estructura, ritmo, ubicación espacio temporal, tensión y desarrollo adecuados; la capacidad para enriquecer el desarrollo individual de estructuras de movimientos y de modificar y ajustar las que se poseen a circunstancias nuevas o situaciones cambiantes y pulir y afinar los movimientos, teniendo en cuenta que ésta es una manifestación de la persona total y uno de los medios de expresión del hombre, y por lo tanto, que debe ser un instrumento capaz de transmitir fielmente los mensajes que se deseen comunicar. Diferenciar los tipos individuales y lograr que cada uno alcance un estilo peculiar de movimiento, lo más acabado posible. Lograr la eficiencia física, es decir el control del cuerpo como unidad en el espacio y el tiempo; la capacidad de acción económica y de destreza máxima y la capacidad total de acción eficiente para la vida práctica, el trabajo y la recreación". (Gilda L. Romero Brest).

Se impone una educación que regule las relaciones entre fuerzas nerviosas e intelectuales, una educación psico-física basada en la cultura del ritmo natural. Una nueva gimnasia ha de surgir indudablemente, inspirada por el conocimiento de los innumerables recursos del cuerpo humano, en íntima conección con las necesidades idiológicas, emotivas y de expresión estilizada que imponen las fluctuaciones del temperamento humano.

La gimnasia transforma la incoherencia del movimiento corporal en movimiento rimado. Transforma el cuerpo humano en un instrumento sensible al ritmo de la vida corporal y le da la capacidad de reflejar el ritmo de la vida espiritual. "El cuerpo que ignora el ritmo que hay en él, no podrá jamás dirigir su espíritu".

La gimnasia crea un elemento nuevo en el cuerpo que lo encuentra en el caos de los movimientos corporales, lo precisa, lo educa y lo hace presente y obediente a la voluntad y al pensamiento del hombre. El ritmo está en el cuerpo de cada ser humano. Es un don de la naturaleza. La gimnasia moderna ha sentido su in-

fluencia y su virtud y debe aprovechar la razón de su existencia.

La gimnasia en un aspecto es una disciplina de este sentido rítmico muscular, es un método racional e integral para su desarrollo y aplicación.

Se trata de canalizar las fuerzas vivas del ser humano, de disputarlas de las corrientes inconcientes y de orientarlas hacia una meta definitiva que es la vida ordenada, inteligente e independiente.

Mediante una acción lenta y ordenada ejercida sobre los músculos, tensos o flojos, con vigor o con suavidad según el grado de tensión de la voluntad, se podrá conseguir fortificación del sentido de excitación y que el individuo esté capacitado para dirigir esta excitación a su voluntad y neutralizarla en el caso de no ser necesaria. En cuanto a la inteligencia cerebral permanecerá independiente del impulso instintivo, sin dejarse dominar por él. Se establecerá entre estas dos tendencias una completa armonía que colocará definitivamente al sistema nervioso, más intenso y más poderoso, pero controlado, al servicio de una voluntad más rápida y más precisa.

GIMNASIA

"La gimnasia es el agente de la Educación Física constituído por un conjunto de movimientos y acciones condicionadas o elaboradas sobre las estructuras físicas y posibilidades de movimiento del hombre que se propone específicamente, atendiendo estrictamente al conjunto y sus partes obtener el: desarrollo y perfeccionamiento físico, dominio y control del cuerpo, el acrecentamiento general de las aptitudes y eficiencias físicas y la educación del movimiento".

Existen en la actualidad diferentes "escuelas de trabajo" con estilos más o menos definidos por las tendencias que su tra

bajo muestra. En líneas generales podemos aceptar que la gimnasia se desarrolla actualmente en tres direcciones fundamentales Métodos que buscan la formación morfológica y funcional;métodos que buscan el rendimiento físico y los métodos que buscan unión del movimiento.

Los ejercicios de la escuela de Ling y sus continuadores tratan de actuar en forma directa y lo más sistemáticamente posible sobre el desarrollo morfológico y funcional con movimientos específicamente construídos, complementados con los ejercicios de agilidad y destreza que exigen el rápido cambio de ubicación y la proyección del cuerpo en el espacio.

Los métodos que buscan el rendimiento físico basan su trabajo en la forma física de la actividad humana como correr, saltar,lanzar y trepar.

La educación del movimiento intenta obtener un fino sentido del movimiento desde el punto de vista de su estructura total.

MEDIOS DE LA GIMNASIA

El caminar.
El correr.
Los ejercicios libres.
Los ejercicios en aparatos.
Los ejercicios con aparatos.
Los ejercicios acrobáticos.
Los ejercicios de saltos de cajón.

El caminar: Caminamos y no marchamos. El concepto de marchar viene de la vieja gimnasia inspirado a su vez en formas militares de realización. Esta idea de marchar debe desaparecer, es decir que en la clase de gimnasia debemos enseñar a caminar funcionalmente, naturalmente, con continuidad desdibujada del mecanismo de la marcha empleando el rechazo del pie y la proyección de la

cadera adelante y la toma del peso del cuerpo que armoniza con un balanceo natural de brazos que hace en los hombros, sueltos y perfectamente ubicados. La columna vertebral naturalmente extendida balanceando la cadera en el pasaje del peso del cuerpo de una pierna a otra con leve rotación de busto.Toda esta acción con el exacto tono muscular que exige el esfuerzo de caminar. El enseñar a caminar no es particularmente un problema de análisis de acciones mecánicas sino un problema de incorporación de ritmos.

El correr: Se corre funcional y armónicamente con una exacta correspondencia del trabajo de los brazos, tronco y las piernas, sin tensión muscular que obstruya la coordinación muscular y que oprima el trabajo funcional del organismo.

La pierna rechaza de atrás para adelante proyectando la cadera; pendula suelta hacia adelante y va a tomar el peso del cuerpo con una leve semi-flexión en forma paulatina. Esta acción mecánica está matizada por diferentes ritmos que son los que hay que entrenar.

El braceo se efectúa con pendulación desde el hombro.Nunca es uniforme para todos los individuos debido a sus diferentes proporciones morfológicas. La cadencia del hombro corresponde a la pendulación del braceo.

Suave rotación del busto como consecuencia de la soltura general. La carrera es fundamental y debe estar en todo esquema de gimnasia como parte del trabajo formativo por su gran influencia en las funciones respiratoria y circulatoria, es decir, en el trabajo orgánico, en el entrenamiento para soportar la fatiga. Prácticamente podemos decir que no hay trabajo formativo si no hay entrenamiento orgánico.

Los ejercicios libres: Entendemos por ejercicios libres a los movimientos gimnásticos que construímos, sin el empleo de ningún elemento, para ejercitar los brazos, las piernas y el tronco.

Los ejercicios libres pueden tener dos caracteres bien definidos: Analíticos y sintéticos.

En las antiguas formas de gimnasia prevalecían los ejercicios analíticos, como por ejemplo los ejercicios de la vieja gimnasia de Ling y en la gimnasia de Niels Buk. Los ejercicios eran dirigidos unilateralmente para lograr y ejercitar una valencia gimnástica en un sector aislado muscular. Ej: Ejercicios de fuerza dorsal, movilidad de hombros, fuerza de piernas, etc.

Esta característica analítica definía la forma de trabajo o el estilo de trabajo, es decir, se buscaba una posición básica y en base a ella se ejercía una acción localizada dirigida sobre un sector o grupo muscular. Generalmente se trabajaba por planos bien definidos y no se permitía evadirse de esos moldes de trabajo. La gimnasia de esos tiempos buscaba ser correctiva por excelencia. Los principios fisiológicos primaban sobre el esquema de la clase, matando en cierto modo la acción creadora del profesor. No habían aparecido todavía las ideas del movimiento funcional y de la educación del movimiento.

La gimnasia moderna trabaja generalmente en base a movimientos sintéticos, totales, funcionales. No respeta planos geométricos o posiciones fijas que atan al movimiento. Se trata de moverse en el sentido funcional de la acción específica de los grandes grupos musculares. Ello no quiere decir que el aspecto correctivo del movimiento desaparezca. Se ataca el problema correctivo del movimiento con otras formas metodológicas y aprovechando toda la riqueza de matices que un movimiento ofrece desde el punto de vista de la educación del movimiento: Vivencia, economía de movimiento, ritmo.

Las características del movimiento dependen también de las valencias gimnásticas que se están buscando entrenar: Fuerza, fuerza dinámica, elasticidad, movilidad articular, relajación, coordinación. Algunos ejercicios tienen la característica de que priman algunas de esas valencias, pero en general en la gimnasia moderna considera al hombre como una unidad indestructible y realiza trabajos sintéticos, de manera tal que estas valencias gimnásticas en forma más o menos intensa aparecen en cada ejercicio.

Se construyen formas artificiales de trabajo que podemos llamar estructuras gimnásticas. Decimos que son artificiales por

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

371.73
796.4

que son creadas de acuerdo con el objetivo de movimiento que que remos ejercitar.

Entendemos por movimiento natural-funcional, el estilo de moverse dentro de una estructura gimnástica, respetando la acción funcional y las líneas de tracción de los músculos en particular y en conjunto, ya sea en un trabajo estático o dinámico.

De los conceptos anteriores se desprende que hay distintos tipos de movimiento que merecen un análisis particular.

E.F.-12/58-T.1.000

BIBLIOGRAFIA

"Bases para la elaboración del programa de Educación Física"
Gilda L. de Romero Brest

"Danza Moderna Educativa"
R. Laban