



## Estrategia de superación profesional para la preparación de los giros, en la Gimnasia Rítmica (Original)

### Professional improvement strategy for the preparation of turns, in Rhythmic Gymnastics (Original)

Pérez Echarte., Yudisvel; Molina Torres, Lidaysy; López Mendoza., Bárbara

 Yudisvel Pérez Echarte.

perezechartey@gmail.com

Entrenadora. EIDE "Cerro Pelado" de Camagüey.

Cuba., Cuba

 Lidaysy Molina Torres

lidaysy.molina@reduc.edu.cu

Universidad de Camagüey. Cuba., Cuba

 Bárbara López Mendoza.

barbara.lopez@reduc.edu.cu

Universidad de Camagüey. Cuba., Cuba

#### Olimpia

Universidad de Granma, Cuba

ISSN-e: 1718-9088

Periodicidad: Frecuencia continua

vol. 19, núm. 1, 2022

[lfiguredofrutos@udg.co.cu](mailto:lfiguredofrutos@udg.co.cu)

Recepción: 12 Noviembre 2021

Aprobación: 15 Febrero 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292710031/>

Universidad de Granma. Cuba



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**Resumen:** El entrenamiento deportivo en la Gimnasia Rítmica escolar, se ha caracterizado por el empleo inadecuado del código de puntuación durante el entrenamiento, en este sentido el artículo presentado constituye el empeño de los autores en la búsqueda de opciones para contribuir con la preparación teórico-metodológica de las entrenadoras de gimnasia rítmica y con ello lograr el adecuado desempeño durante la preparación de los giros, considerando además los contenidos para el desarrollo de diferentes componentes del entrenamiento deportivo que influyen en esta dirección. La investigación tiene como objetivo elaborar una estrategia de superación profesional para las entrenadoras de Gimnasia Rítmica categoría escolar encaminada a la preparación de los giros fundamentado en el cumplimiento de exigencias descritas en el código de puntuación. Se utilizaron diferentes métodos y técnicas que permitieron fundamentar el objeto y el campo de la investigación, determinar las irregularidades existentes en la práctica; así como para el procesamiento estadístico de los datos. La elaboración de los resultados científicos que se proponen, se corrobora a partir del diagnóstico, donde, se revela empleo insuficiente de orientaciones y normas relacionadas con el código de puntuación, en la literatura consultada, no se ofrecen métodos, para las adecuaciones en el entrenamiento a partir de las particularidades individuales de las atletas y las demandas de la disciplina. En la estrategia elaborada se considera la interrelación de sus etapas para cumplir el objetivo de la investigación, así como el planteamiento de las acciones necesarias en la superación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de la provincia Camagüey.

**Palabras clave:** giros, superación, profesional, ejercicios, estrategia.

**Abstract:** Sports training in school Rhythmic Gymnastics has been characterized by the inadequate use of the punctuation code during training, in this sense the thesis presented constitutes the author's commitment in the search for options to contribute to the theoretical-methodological preparation of rhythmic gymnastics trainers and thereby achieve adequate performance during the preparation of turns, also considering the contents for the development of different components of sports training that influence in this direction. The objective of

the research is to develop a professional improvement strategy for Rhythmic Gymnastics coaches in the school category, aimed at preparing turns based on meeting the requirements described in the code of points. Different methods and techniques were used that allowed to substantiate the object and the field of the investigation, to determine the existing irregularities in the practice; as well as for the statistical processing of the data. The elaboration of the scientific results that are proposed, is corroborated from the diagnosis, where, insufficient use of guidelines and norms related to the code of punctuation is revealed, in the consulted literature, no methods are offered, for the adaptations in the training based on the individual particularities of the athletes and the demands of the discipline. In the elaborated strategy, the interrelation of its stages is considered to fulfill the objective of the investigation, as well as the approach of the necessary actions in the overcoming of the Rhythmic Gymnastics trainers of the Camagüey province.

**Keywords:** turns, overcoming, professional, exercises, strategy.

## INTRODUCCIÓN

Al analizar el código de puntuación (2017-2020) descrito por la Federación Internacional Gimnasia Rítmica (FIG) se describen las generalidades de la Gimnasia: competiciones y programas; el jurado, practicable (individual y ejercicios de conjunto), aparatos (individual y ejercicios de conjunto); vestuario de las Gimnastas (individual y ejercicios de conjunto) disciplina y penalizaciones del juez coordinador para ejercicios individuales y de conjunto. También se hace referencia a los ejercicios individuales de dificultad: visión global de dificultad, dificultad corporal, grupos técnicos de aparatos fundamentales y no fundamentales, combinaciones de pasos de danza, elementos dinámicos con rotaciones, dificultad de aparato y elementos de aparatos nuevos originales, nota de dificultad y las dificultades corporales por separadas (saltos, equilibrios y giros).

Al referirse a la ejecución en los ejercicios individuales, se describe la nota de ejecución, el panel de ejecución, componentes artísticos, faltas artísticas, técnicas y sus penalizaciones. Además, refiere los ejercicios de conjunto, las generalidades (número de gimnastas y entrada), dificultad de ejercicios de conjunto: donde se expresa la visión global de dificultad, dificultad con y sin intercambio, grupos técnicos de aparatos fundamentales y no fundamentales, combinaciones de pasos de danza, elementos dinámicos con rotación, colaboraciones y notas de dificultad. Por último, la ejecución de los ejercicios de conjunto: nota de ejecución, la evaluación por el jurado de ejecución, panel de ejecución, componente artístico, faltas artísticas y técnicas.

En relación con la anterior la autora del presente estudio considera que los elementos del código de puntuación se deben sistematizar durante el entrenamiento y modelar las exigencias descritas, por lo que las entrenadoras y coreógrafas deben conocer su contenido y aplicarlo en el entrenamiento de las gimnastas. Se debe añadir además que actualmente se tiene referencia del código descrito para la etapa 2021-2024; que, aunque ya está escrito no está vigente en el sistema de competición nacional.

Tomando en cuenta los cambios que se realizan frecuentemente en el reglamento de la Gimnasia Rítmica y las orientaciones para el cumplimiento de las normas descritas en el código de puntuación en los momentos actuales es necesaria un mayor preparación metodológica de las entrenadoras, con el propósito de lograr su aplicación en diferentes momentos del entrenamiento y consecuentemente con ello influir en los procesos de adaptación a las cargas físicas para de esta forma favorecer los resultados competitivos.

En consecuencia, el análisis anterior le permite a los autores resumir que los aspectos en el orden metodológico que caracterizan la preparación de los giros acorde a las exigencias del código de puntuación, en las gimnastas que transitan por la etapa de formación básica inicial, han sido simplificadas, constituyendo una necesidad llevar a cabo investigaciones para solucionar las insuficiencias determinadas en el desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de la provincia Camagüey y contribuir con la calidad de proceso de entrenamiento en este deporte.

En observaciones realizadas a entrenamientos y competencias, encuesta a las entrenadoras, entrevista a miembros de la comisión provincial, revisión de programas de la asignatura y programa integral de Gimnasia Rítmica se pudo constatar que se evidencian carencias en la formación del pregrado de las entrenadoras de gimnasia rítmica, en lo que concierne a la preparación de los giros dadas las exigencias del código de puntuación por lo que se propone como objetivo elaborar una estrategia de superación profesional para entrenadoras de Gimnasia Rítmica encaminada a la preparación de los giros dadas las exigencias del código de puntuación en la categoría 10-12 años, provincia Camagüey.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se efectuó desde el año 2019 hasta el 2021 con una población de cinco entrenadoras de Gimnasia Rítmica de la provincia Camagüey, que se desempeñan con la categoría 10-12 años. Se aplicaron métodos del nivel teórico y empírico de la investigación científica, entre los que se encuentran:

**Análisis-síntesis:** permitió realizar una valoración sobre la superación de las entrenadoras respecto a la preparación de los giros, categoría 10-12 años, teniendo en cuenta las exigencias del código de puntuación, además permitió determinar las acciones para perfeccionar su desempeño profesional.

**Inductivo-deductivo:** facilitó el razonamiento sobre los conocimientos necesarios para favorecer el desempeño de las entrenadoras, en relación con las necesidades de superación detectadas para la preparación de los giros.

**Análisis documental:** para recopilar la información relacionada con la superación profesional de las entrenadoras en la categoría estudiada, mediante la revisión del Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, el plan de clases, plan de superación, la planificación de actividades metodológicas entre otros documentos que permitieron enriquecer la presente investigación.

**Sistémico-estructural-funcional:** para la determinación de las fases y acciones de la estrategia de superación profesional, donde se realiza la valoración de su contenido y las relaciones de interdependencia que se establecen para contribuir a la preparación teórico -metodológica de las entrenadoras sobre la preparación de los giros dadas las exigencias del código de puntuación.

**Observación:** para constatar en la práctica el desempeño profesional de las entrenadoras durante la preparación de los giros en gimnastas de la categoría 10-12 años.

**Encuesta:** con el objetivo de valorar las dimensiones del desempeño profesional para la preparación de los giros acorde a exigencias del código de puntuación.

**Entrevista:** para conocer el criterio del responsable de la superación profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica escolares de la provincia de Camagüey sobre la programación de la superación y resultados de los controles a clases.

**Métodos estadísticos-matemáticos:** donde se utilizó la distribución empírica de frecuencia para el procesamiento de los datos obtenidos en la encuesta, entrevista y la observación.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### Revisión documental de los planes de estudios de la carrera Licenciatura en Cultura Física (Plan C, D y E) según la guía para su análisis.

Al implementarse el Plan de Estudios “D” en nuestra carrera, desapareció la Gimnasia Rítmica de currículo propio, en la actualidad entra dentro de las asignaturas optativas correspondientes a los deportes I y II. Los contenidos relacionados con los giros en la asignatura Gimnasia Rítmica, no contienen orientaciones específicas relacionadas con las exigencias del código de puntuación para la preparación de los giros, además la cantidad de horas que se propone no satisface el conocimiento teórico y práctico necesario para su aplicación durante el entrenamiento.

### Revisión documental de los planes de superación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de la EIDE “Cerro Pelado” de la Provincia Camagüey.

Para la revisión documental de los planes de superación correspondientes a la etapa de 2019-2021 se consideraron aspectos como: objetivos, demandas tecnológicas, actividades para la superación, formas de realización e indicaciones generales y específicas para su cumplimiento, a continuación se describen los principales resultados. Entre las demandas tecnológicas expresan:

La necesidad de perfeccionar la planificación de las habilidades técnico deportivo y capacidades físicas por etapas. En todas las categorías acorde a las exigencias actuales del código de puntuación, desarrollar las capacidades flexibilidad, fuerza rapidez de abdomen, coordinación, proyección artística así como mejorar la retención de las atletas que se captan para el alto rendimiento en la iniciación del deporte escolar y juvenil. Sin embargo los contenidos, actividades, formas organizativas e indicaciones metodológicas que se planifican en los planes de superación para satisfacer las necesidades de superación de las entrenadoras son muy generales. Se considera necesario propiciar la participación activa de las entrenadoras, así como establecer nuevas formas de superación para elevar la preparación teórico- metodológica y su concreción en la práctica.

Además evidenció que no se han realizado cursos de postgrado relacionados con la preparación de los giros y exigencias del código de puntuación para fomentar los conocimientos de las entrenadoras, que presentan grandes dificultades en la práctica deportiva. También teniendo en cuenta los cambios del código de puntuación, la superación profesional debe contextualizarse y diseñarse en un sistema que dé respuestas a las necesidades cada vez más crecientes en la práctica de los profesionales a la que va dirigida.

### Entrevista a la responsable de la superación profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica escolares de la provincia de Camagüey.

En la entrevista realizada a la responsable de la superación se pudo constatar que son limitadas las formas de superación ejecutadas para la preparación de los giros acorde a exigencias del código de puntuación, por lo cual estas no han garantizado el nivel de preparación deseado en las entrenadoras. En cuanto a las dificultades que pueden afectar en el desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica orientada a la preparación de los giros, considera la carencia de orientaciones metodológicas relacionadas con la preparación de los giros, que puedan ser utilizadas por las entrenadoras durante la planificación y evaluación de los contenidos.

### Resultados de la encuesta aplicada a las entrenadoras de Gimnasia Rítmica para valorar las dimensiones del desempeño profesional dirigida a la preparación de los giros.

La encuesta se realiza con la finalidad de identificar las necesidades de superación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica sobre la preparación de los giros, acorde a las exigencias del código de puntuación a partir de las dimensiones e indicadores establecidos de la investigación para el desempeño profesional en dicha preparación.

Dimensión 1. Cognoscitiva. Se registró que el 100% de las entrenadoras posee algunos conocimientos en los ítems 1.1.1 (Características de los giros) y 1.1.2 (Disciplinas que tributan a la preparación de los giros). En el ítem 1.1.3 (Exigencias del código de puntuación para la preparación de los giros), el 100 % de

las entrenadoras no poseen conocimientos sobre el tema; y en el caso del ítem 1.1.4 (Conocimientos sobre actividades básicas para la preparación de los giros), se registró que el 60% no posee conocimientos. En cuanto el ítem 1.1.5 (Orientaciones metodológicas para la preparación de los giros), el 80% manifestó que posee conocimientos mínimos; y 1.1.6 (Evaluación de los giros acorde a las exigencias del código de puntuación), el 100% fueron evaluadas que no poseen conocimientos sobre este indicador.

Dimensión 2. Instrumental. Los resultados alcanzados en esta dimensión se describen a continuación: en los ítems 2.1.1 (Atiende a las gimnastas teniendo en cuenta las características individuales), el 60% manifestaron algunas deficiencias, mientras en los ítems 2.1.2 (Planifica las actividades básicas); 2.1.3 (Cumple con las orientaciones metodológicas de las actividades desarrolladas.) y 2.1.4 (Evaluación de los giros durante la preparación de las gimnastas.), se registraron que el 80% de la evaluación deficiente. En el ítem 2.1.5 (cumple con las orientaciones metodológicas de las actividades desarrolladas), el 60% fueron evaluados con algunas deficiencias.

Dimensión 3. Actitudinal. Se manifiesta que el 80% posee algunas deficiencias en el ítem 3.1.2 (Promueve relaciones de comunicación entre las entrenadoras y las gimnastas); mientras en el ítem 3.1.1 (Crea de un ambiente que favorezca la preparación de los giros), se registró que el 60% se evaluaron de aceptable. En el caso del ítem 3.1.3 (Promueve relaciones interpersonales entre las gimnastas), el 40% fueron evaluados con algunas deficiencias. En el ítem 3.1.4 (expresa Disposición para la atención a las gimnastas durante la preparación de los giros), el 80% obtuvo la evaluación de aceptable. Sin embargo, en el ítem 3.1.5 (utiliza estrategias para dar solución a las dificultades que puedan tener las gimnastas durante la preparación de los giros), manifestó que el 100% obtuvo la categoría deficiente.

Los resultados alcanzados permiten corroborar la necesidad de profundizar en los conocimientos de las entrenadoras para la preparación de los giros y con ello elevar la calidad en su desempeño profesional.

Revisión documental al Programa Integral de Preparación del Deportista y planes de entrenamientos de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica.

Al revisar el Programa Integral de Gimnasia Rítmica se observa que no aparecen orientaciones metodológicas específicas para la preparación de los giros. Solo describe la dificultad que se debe realizar, pero no aparece la metodología a utilizar, no se hace referencia a elementos que puedan contribuir al cumplimiento de las dificultades que aparecen en el código de puntuación.

Análisis de las observaciones realizadas a las entrenadoras.

Se realizaron 30 observaciones a sesiones de entrenamientos, con el objetivo de determinar el proceder metodológico empleado por las entrenadoras de Gimnasia Rítmica para la preparación de los giros. Sobre la aplicación de los pasos metodológicos para la ejecución de los giros, en sentido general el 100% de las entrenadoras recibe evaluación de dos puntos, pues se basan en sus experiencias prácticas, no precisan un orden lógico durante la preparación de los giros y no cuentan con una guía para su desarrollo.

En cuanto a la explicación y demostración de los ejercicios el 60 % se evalúa de tres, pues en sentido general se evidencian insuficiencias en cuanto al plano y eje para las demostraciones, así como la descripción de las diferentes acciones que debe considerar la gimnasta durante la ejecución. En el 40% no se observan grandes dificultades por lo que reciben cuatro puntos en sentido general. Se evidencia en el 100 % poca variabilidad en los métodos y procedimientos para el desarrollo de las habilidades técnico deportivas relacionadas con los giros por lo que la evaluación es deficiente.

Al referirse a las orientaciones descritas en el código de puntuación durante la preparación de los giros, se observa en el 100 % de las entrenadoras que esperan a la etapa más cercana a la competencia para aplicarlo y es insuficiente el dominio de los elementos que se deben considerar, si tenemos en cuenta las regularidades para su aplicación, en sentido general la evaluación es de dos puntos.

Por último señalar que en el 100% de las entrenadoras es insuficiente la corrección de errores, el trabajo individualizado, ya que no verifican las repeticiones efectivas de los giros, lo cual incide negativamente en el cumplimiento de los mismos a través de las diferentes selecciones. Además durante la preparación es necesario

precisar las deficiencias con cada atleta y continuar el trabajo sistemático, por lo que las entrenadoras deben enfatizar en la creatividad para solucionar los problemas que se presentan a partir de las particularidades individuales.

#### Propuesta.

El punto de partida que se propone en la Estrategia de Superación profesional lo constituye la Fase I. Diagnóstico de la situación actual: que incluye el conocimiento de la realidad objetiva, el estado real del objeto y evidencia el problema en torno al cual gira y se desarrolla la misma.

El objetivo específico de esta fase es: diagnosticar y determinar las necesidades de superación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica en relación con el desempeño profesional para la preparación de los giros dadas las exigencias del código de puntuación. Para ello se determinaron las siguientes acciones:

Acción 1. Reunión con la comisión provincial de Gimnasia Rítmica para exponer los objetivos de la investigación, determinar sus criterios y obtener el permiso para aplicar el diagnóstico a las entrenadoras de Gimnasia Rítmica.

Acción 2. Aplicar los instrumentos seleccionados para la realización del diagnóstico (prueba de desempeño profesional, análisis de documentos y entrevista).

Acción 3. Determinar las necesidades de superación respecto a la preparación de los giros acorde a las exigencias del código de puntuación. En ello se corroboran las principales dificultades y potencialidades.

Responsable: autores de la investigación

Participantes: Comisionada, metodóloga, jefes de cátedra, entrenadoras

Lugar: Biblioteca de la sala polivalente

Luego corresponde la fase de planeación, donde se definen objetivos o metas que permiten la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado. Planificación de las acciones, recursos, medios y métodos que corresponden a estos objetivos, que posteriormente serán ejecutados en la etapa de implementación de la estrategia.

Esta fase tiene como objetivo específico diseñar las diferentes formas y contenidos de superación profesional para las entrenadoras orientadas a la preparación de los giros dadas las exigencias del código de puntuación. Se cumple a partir de las necesidades de superación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, detectadas en el diagnóstico en relación con el desempeño profesional. Sobre esta base se proyectan las siguientes acciones:

Acción 1. Determinar las formas organizativas de superación: Curso de superación profesional.

Entre las formas organizativas de superación profesional en la estrategia propuesta se consideran las modalidades siguientes:

El curso de superación profesional, que posibilita la formación básica y especializada de las entrenadoras en relación a la preparación de los giros; comprende la organización de los contenidos derivados de la sistematización de las concepciones que proponen las distintas fuentes bibliográficas así como la experiencia práctica, lo cual contribuye a complementar y actualizar los conocimientos y habilidades, a estimular la reflexión crítica sobre la preparación de los giros y el desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica.

La conferencia, para la transmisión de los conocimientos relacionados con la preparación de los giros desde las exigencias del código de puntuación y las particularidades individuales de las gimnastas, por medio de métodos activos de la enseñanza, que propicien la reflexión por parte de las entrenadoras en la solución de problemas; en esta forma de enseñanza se orienta la autosuperación por medio de trabajos independientes, propiciando la independencia cognoscitiva e investigativa, tanto en el orden individual como en el plano colectivo, en torno a la práctica del desempeño profesional, lo cual facilita la aplicación de los conocimientos en la práctica, multiplica las mejores experiencias y permite profundizar en el trabajo metodológico y científico metodológico. Además, incita la realización de propuestas y soluciones que dejen ver el progreso

de la autonomía, el razonamiento, el pensamiento crítico, y la creatividad orientada a dar respuesta a los problemas que se presentan.

Los talleres que posibilitan, sobre la base de la preparación teórica obtenida en las conferencias y la autopreparación, la realización de debates que fomenten el intercambio de puntos de vistas, opiniones, juicios, experiencias, vivencias; así como la socialización de los conocimientos y las habilidades entre las entrenadoras y demás participantes de la estrategia. Las reflexiones individuales y grupales contribuyen al desarrollo progresivo de la creatividad y la investigación. Además, potencia en las entrenadoras el desarrollo de la crítica y la autocrítica.

Clase práctica, como escenario para poner en práctica los conocimientos teóricos adquiridos sobre la preparación de los giros para desarrollar las habilidades prácticas como planificar las actividades; seleccionar los métodos, medios y tipos de ejercicios físicos, en correspondencia con las características individuales y grupales de las gimnastas; evaluar las capacidades funcionales de este grupo etario, considerando el impacto de la práctica de actividades físicas sobre el organismo y la habilidad de retroalimentación, mediante los resultados obtenidos en la evaluación, para planificar los ajustes necesarios sobre sus actividades.

El seminario brinda amplias posibilidades para el planteamiento, el análisis y la discusión con profundidad de los aspectos relacionados con la preparación de los giros y las exigencias actuales del código de puntuación, para conocer el criterio de las entrenadoras y controlar el grado de sistematización y profundidad de sus conocimientos, no solo con respecto a algunos problemas y temas, sino también al sistema de sus concepciones y convicciones. Estimula el estudio sistemático de la literatura, consolida y amplía los conocimientos obtenidos mediante la preparación independiente.

Acción 2. Definición de los contenidos de los cursos de superación acorde a los objetivos que se pretenden lograr.

A partir de los contenidos de cada curso derivados de las necesidades de superación identificadas en las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, mediante la aplicación del diagnóstico se definen los contenidos a abordar en las actividades presenciales y las que deben cumplirse de forma independiente; se determinan las horas presenciales y no presenciales, en correspondencia con las particularidades de la temática tratada.

Acción 3: Elaborar el curso de superación profesional.

En el curso diseñado aparece, de forma clara, la fundamentación, los contenidos por temas, los métodos y medios así como las orientaciones metodológicas para su desarrollo, las características organizativas, el sistema de evaluación y la bibliografía a utilizar (Anexo 5).

El curso de superación, pretende la formación de los conocimientos básicos relacionados con los diferentes tipos de giros dadas las exigencias del código de puntuación. De esta manera, prepara a las entrenadoras para recibir nuevos saberes relacionados con su desempeño profesional en el contexto de la preparación, utilizando los contenidos específicos para la categoría motivo de estudio. Las entrenadoras se relacionan con los conocimientos teóricos-metodológicos específicos para la organización y estructuración de los contenidos para la preparación de los giros de forma individual y de conjunto.

Además, deben seleccionar los contenidos básicos, especiales y específicos considerando las diferentes etapas de la preparación del deportista y que cuente con las orientaciones metodológicas indispensables para orientar adecuadamente su desempeño y, por último, los conocimientos relacionados con el diagnóstico para la evaluación de los giros dadas las exigencias actuales del código de puntuación.

Todos los contenidos ofrecidos en los cursos mencionados anteriormente, se relacionan estrechamente de tal forma que contribuye la formación integral de las entrenadoras para la preparación de los giros, con el orden lógico apropiándose de los conocimientos respetando el principio de sistematicidad y continuidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Acción 4: Estructuración de los talleres.

Propicia un salto cualitativo en la participación activa de las entrenadoras en el proceso de superación mediante intercambio de experiencias, vivencias, criterios y el desarrollo de la cualidad crítica y autocrítico,

planteamientos de problemas, a partir de los conocimientos previo y adquiridos y la toma de partido en cuanto a propuestas de soluciones renovadas a situaciones que se identifican en la preparación de los giros, lo cual favorece la reflexión individual y colectivo.

Acción 5: Aplicación de orientaciones establecidas en el Manual metodológico para entrenadoras de Gimnasia Rítmica.

Constituye una herramienta fundamental para contribuir al desempeño profesional de las entrenadoras, contiene ejercicios, medios, métodos, procedimientos para la preparación de los giros. Se elabora con la colaboración de la metodóloga, jefe de cátedra y profesora de Gimnasia Rítmica de la facultad de Cultura Física. Contiene orientaciones metodológicas para la adecuada implementación durante la aplicación de la estrategia de superación.

Acción 6: Determinación de las formas de evaluación y control.

Las formas de evaluación y el control a que se hace referencia, de forma sistemática, en cada uno de los cursos propicia el intercambio de los participantes la aplicación del registro de vivencias y la valoración grupal. El manejo que se hará en cada momento, con los resultados que se van logrando, para el enriquecimiento del desempeño profesional a corto, mediano y largo plazo.

Responsable: Autores de la investigación

Participantes: Comisionada, metodóloga, jefes de cátedra, entrenadoras

Lugar: Departamento de Gimnasia Rítmica.

Implementación de la estrategia de superación profesional

Esta fase se realiza una vez concluida la planeación estratégica y tiene el propósito esencial de llevar a vías de hecho el desarrollo de las formas de organización de superación previstas.

Objetivo específico. Introducir en la práctica las acciones diseñadas de la estrategia de superación profesional mediante las diferentes formas organizativas establecidas.

Para ello se desarrolla las siguientes acciones:

Acción 1: Análisis conjunto: comisionada provincial, metodóloga, entrenadoras de Gimnasia Rítmica de la propuesta de sistema de contenidos para los cursos de superación, favoreciendo el diálogo y la reflexión a partir de las expectativas, las necesidades y las motivaciones propias del proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto en su variante presencial como semipresencial.

Acción 2: Definición, con participación colectiva, de las condiciones y particularidades del horario y de los espacios físicos indispensables para llevar a cabo la estrategia de superación.

Acción 3: Orientar las actividades a desarrollar durante los cursos de superación, definir los resultados esperados, así como el uso de los medios de enseñanza y los medios tecnológicos con el propósito de despertar el interés y mantener la motivación de los participantes en las actividades previstas en la estrategia.

Acción 4: Desarrollar los cursos con carácter reflexivo, de manera que se fomente el intercambio de criterios activamente y la apropiación de los fundamentos teóricos – metodológicos de la preparación de los giros acorde a las exigencias del código de puntuación.

Responsable: Autores de la investigación

Participantes: Comisionada, metodóloga, jefes de cátedra, entrenadoras

Lugar: Gimnasio de Gimnasia Rítmica

Dentro de los cursos se desarrollan además los talleres, que constituyen un eje principal en la superación, con la participación de los profesores, los dirigentes, los metodólogos y otros actores implicados, con el fin de lograr un debate activo y profundo.

Se orientarán, además, tareas extra clases, que permitan la utilización de otras formas de Educación Avanzada como la autosuperación y encuentros de intercambios de experiencias con otros profesores de la zona y con el personal especializado que visitan las escuelas.

En esta etapa se aplica una guía de observación, compuesta por 12 indicadores, con el fin de realizar un seguimiento adecuado a la aplicación, en la práctica, de los contenidos abordados en las diferentes acciones previstas en la estrategia de superación profesional, mediante los cursos de superación impartidos.

#### Evaluación de la estrategia de superación profesional.

El objetivo específico de esta fase radica en determinar el nivel alcanzado por las entrenadoras en su preparación para desempeñarse en la preparación de los giros dadas las exigencias del código de puntuación.

Se desarrollan las siguientes acciones:

Acción 1: Identificar a los diferentes tipos de evaluación frecuente, parcial y final.

Acción 2: Utilizar las diferentes evaluaciones de manera sistemática de forma oral, escrita y práctica, tanto en las conferencias como en los talleres, seminarios y autoevaluación de las participantes.

Acción 3: Valorar el tiempo planificado en que deberán producirse los diferentes controles, lo que debe ser variado en el proceso de ejecución de la estrategia para el mejoramiento del desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica.

Acción 4: Evaluar de forma general el desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, mediante la aplicación de la estrategia de superación propuesta.

En esta evaluación se aplica los instrumentos como la encuesta a los metodólogos, encuesta a las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, la observación a las clases, la prueba de desempeño profesional, la triangulación metodológica y la encuesta de satisfacción de las entrenadoras después de la implementación de la estrategia propuesta.

Acción 5: Establecer nuevas necesidades en el desempeño profesional de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica que permite retroalimentar y rediseñar el proceso, los objetivos y las acciones de la estrategia.

Responsable: Autores de la investigación

Participantes: Comisionada, metodóloga, jefes de cátedra, entrenadoras

Lugar: Biblioteca de la sala polivalente

Es importante, además, incluir los resultados de la superación en la evaluación del desempeño de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, de manera sistemática, y valorar su repercusión en la evolución del desempeño profesional. La inserción en la evaluación de desempeño constituye un motor impulsor para propiciar el cambio de actitud deseado y, finalmente, contribuir a solucionar los problemas de la práctica educativa.

En este sentido, se diseña una estrategia de aprendizaje para entrenadora, que permita una planificación de la superación de manera individual y respete el carácter personalológico de este proceso y el ritmo de aprendizaje de los sujetos implicados en la estrategia propuesta.

La etapa de evaluación final de la estrategia, se convierte a la vez en diagnóstico inicial y se retoma como nuevo punto de partida para establecer un nuevo ciclo, primero, para actualizar el estudio, las necesidades, escalar peldaños superiores en el desarrollo estructural y armónico de los atletas como centro y sujeto de la estrategia; segundo, para profundizar en el estudio, rediseñar y redefinir las acciones en correspondencia con las verdaderas necesidades que se basan en el diagnóstico definitivo.

## CONCLUSIONES

La estrategia de superación profesional diseñada permitió, a partir de su estructura, funcionamiento y tránsito de sus etapas, organizar el proceso de superación por medio del curso, encaminado a elevar el nivel de conocimientos, así como desarrollar habilidades y actitudes a fin de que las entrenadoras estén preparadas para realizar la preparación de los giros acorde a exigencias del código de puntuación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Añorga, J. (2014, enero-junio). La Educación Avanzada y el mejoramiento profesional y humano. Varona, 58, pp.19-31.
- Añorga, J. (2015, noviembre). La Educación Avanzada. Síntesis de su desarrollo y situación actual. Conferencia impartida en el Encuentro de Cátedras de Educación Avanzada, La Habana, Cuba.
- Benítez, J.(2007). Sistema de superación para profesionales de Cultura Física en relación con los espacios para actividades físico-deportivas. Tesis doctoral. Instituto superior de Cultura Física, “Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Berges, J. M. (2003). Modelo de superación profesional para el perfeccionamiento de habilidades comunicativas en docentes de Secundaria Básica. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Ciencias Pedagógicas, Villa Clara, Cuba.
- Álvarez, V. (1990). Consideraciones generales sobre la Gimnasia Rítmica Deportiva, Caracas.
- Código de puntuación. (2020). Gimnasia Rítmica.
- Colectivo de autores (2020). Programa de preparación del deportista, Gimnasia Rítmica.
- Forteza, A., Ranzola, A. (1988.). Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial científico – técnica.
- Fraga, O. (2005). Estrategia de Superación profesional para la preparación teórica metodológica del docente en el contenido de la ética martiana. Tesis doctoral. Universidad Pedagógica “Félix Varela”, Villa Clara.
- García, G. y Addine, F. (2004). Formación Permanente de Profesores. Retos del Siglo XXI. En Materiales del CIED. Formato digital.