

Facultad de Actividad Física y Deporte

[Staff](#)[Pasantías](#)[Investigación](#)[Publicaciones](#)[Graduados](#)[Carreras](#)[Actividades](#)

Investigaciones

[Volver](#)

La resistencia específica en la gimnasia rítmica.

Lic. Silvina Mena

Resumen

Esta investigación surge a partir de un proyecto de evaluación sobre la resistencia en gimnastas de rítmica. Al indagar bibliografía específica sobre el acondicionamiento físico de las gimnastas, se encontró que las ex entrenadoras de selecciones nacionales destacadas por el rendimiento en el deporte, planteaban la falta y la necesidad de tal información para el entrenamiento de esta cualidad en la preparación física de las gimnastas.

Así presenté al director del "Deporte Federado" del Centro Nacional Alto Rendimiento Deportivo, la propuesta de realizar una investigación sobre la resistencia en las gimnastas de Rítmica y con la aprobación de la entrenadora de la selección nacional, Profesora Ma. Del Carmen Bonamino, acordamos criterios y fechas, dando comienzo a esta investigación.

El diseño fue de tipo exploratorio - descriptivo y transversal para abordar el siguiente problema de investigación científica: ¿Cuál es el comportamiento y las características de los componentes de la resistencia que determinan su especificidad en las gimnastas de rítmica de entre 12 y 19 años del equipo nacional del CENARD en el segundo cuatrimestre del año 2000?

Entre los objetivos de la investigación se destacan:

1. Evaluar los componentes de la resistencia específica en las gimnastas de rítmica utilizando los tests de campo y de laboratorio: Yo – Yo tests, Wingate tests, tests de Saltos;
2. Describir las características de cada uno de los componentes de la resistencia en las gimnastas;
3. Establecer a través de la implementación de los tests, el comportamiento combinado de los componentes en la resistencia específica de las gimnastas;
4. Caracterizar las particularidades de la resistencia en las gimnastas de rítmica de la selección argentina y proponer un "Tipo Ideal de Resistencia Específica" como valor de referencia del desempeño de esta capacidad física en el deporte de alto rendimiento.

La población con la que se trabajó está compuesta por las gimnastas de Gimnasia Rítmica de la Selección Nacional que entrenan en las instalaciones del CeNarD. Este grupo compuesto por doce gimnastas de entre 12 y 19 años de edad, fue la totalidad de la muestra estudiada.

La elección de la muestra se fundamentó en que, la muestra representa el mejor rendimiento dentro de la Gimnasia Rítmica a nivel nacional, y por el carácter exploratorio de la investigación que tiene por objetivo la determinación de las características de la Resistencia Específica en la Gimnasia Rítmica, fue que la muestra cumplía con los requisitos necesarios para ser estudiada.

Es importante considerar que el margen de error de las conclusiones está relacionado con los siguientes aspectos:

- La heterogeneidad en las edades de los casos de la muestra.
- La diferencia en los años de entrenamiento en la modalidad deportiva entre los casos de la muestra.
- No contar con datos previos sobre el rendimiento físico de los casos de la muestra.
- Contar solo con la información obtenida de una única implementación de las de las pruebas de evaluación. En el tratamiento de los datos correspondiente al valor las dimensiones de cada test, en cada caso de la población de gimnastas, se realizó el siguiente procesamiento:

- Obtención de las siguientes medidas de tendencia grupal: Media, Valor Máximo, Valor Mínimo, Desvío, Desvío Estándar, Desvío Medio, Medida Z
- Clasificación 1° Distribución de Datos según valor en Medida Z.

Esta clasificación se realizó en función del Desvío Estándar como unidad de medida y muestra como cada caso se dispersa de la Media de grupo.

La valoración de la distribución de los casos según Medida Z, en una clasificación de tipo nominal, con tres rangos de valor: Muy Bueno, Bueno, Regular.

Hipótesis sobre el "Tipo ideal" de la resistencia específica en la gimnasia rítmica:

El "Tipo Ideal" de la Resistencia Específica es una construcción teórica que surge de la combinación de los Tipos de Resistencia Específica I y II. A continuación se describirán las características que presentan los componentes de la Resistencia en el mencionado "Tipo Ideal":

- Una gran Potencia Anaeróbica Aláctica, que le permita realizar esfuerzos máximos de manera explosiva.
- Combinar esta gran Potencia Anaeróbica Aláctica con una adecuada Capacidad del Sistema Anaeróbico Láctico, que le permita mantener en un período corto la máxima potencia alcanzada sin que caiga demasiado a causa de la fatiga.
- Junto con una muy buena Potencia Aeróbica Máxima, que actúe de base de los otros dos Sistema principales, para que la gran intensidad del esfuerzo total pueda ser sustentada lo más aeróbicamente posible, removiendo rápidamente el ácido láctico producido, de manera de que su acumulación no ponga en juego la intensidad del esfuerzo.

Las conclusiones finales se obtuvieron a partir de la comparación del "Rendimiento del grupo" y los "Tipos de resistencia específica":

- Analizando el rendimiento del grupo en las tres variables, llegamos a la conclusión de que comparte las particularidades del Tipo III de Resistencia Específica, caracterizado fundamentalmente por la "Capacidad de Resistir una intensidad Submáxima".
- Esto indica que el grupo tiene índices de Potencia en los Sistemas Energéticos relativamente bajos, en comparación al "Tipo Ideal" de Resistencia Específica para las gimnastas.
- Por lo cual inferimos que el entrenamiento, de las gimnastas de rítmica de la selección nacional argentina estudiado en el presente trabajo de investigación, debería intentar cubrir la deficiencia en la Potencia de los Sistemas Anaeróbico Aláctico y Láctico, mediante un entrenamiento apropiado para las particularidades de la modalidad deportiva, a fin de alcanzar el Tipo de Resistencia Específica para las gimnastas de rítmica propuesto en función del rendimiento del grupo.

http://www.uflo.edu.ar/academica/deportes/inv_depote/silvina.htm

consultado día 21/02/2007