

EL BALLET EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN NIÑAS DE 12 A 14 AÑOS

THE BALLET IN THE DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE OF
RHYTHMIC GYMNASTICS IN GIRLS FROM 12 TO 14 YEARS OLD

Recibido: 25/04/2022 - Aceptado: 11/01/2023

Johanna Noemi Tapia Bonilla

Máster en Entrenamiento Deportivo - Universidad de las Fuerzas
Armadas ESPE

Docente de Acondicionamiento Físico Militar de la Escuela Superior del
Ejército

johatabo@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8442-9714>

Santiago Eduardo Nacevilla Ríos

Licenciado en Ciencia Militares - Escuela Politécnica del Ejército

Capitán del Ejército Ecuatoriano

santy.nace@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1503-8776>

Cómo citar este artículo:

Tapia, J., & Nacevilla, E. (Enero - Junio de 2022). El ballet en el desarrollo de la técnica de la gimnasia rítmica en niñas de 12 a 14 años. Sathiri(18)1, 57-74. <https://doi.org/10.32645/13906925.1191>



Resumen

Se aplicó una guía metodológica de clases de ballet para mejorar la técnica de la gimnasia rítmica durante tres meses de trabajo, encontrando como resultado un mejoramiento de un 29.67 %. Se determina que el ballet es muy importante en el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica, para mejorar su conciencia corporal, al igual que música, ritmo, acrobacias, equilibrios, rotaciones y saltos, elementos que se evalúan de forma periódica y a nivel de competencias. El estudio realizado es de suma importancia para la formación de nuevas gimnastas, porque el ballet desarrolla varias habilidades que la gimnasia rítmica no las puede desarrollar solo con un entrenamiento diario. La guía metodológica de ballet propone que el ballet y la gimnasia rítmica se trabajen de forma periódica y constante para mejora los programas de entrenamientos desde edades tempranas.

Palabras clave: Ballet, Gimnasia Rítmica, Técnica

Abstract

A methodological guide of ballet classes was applied to improve the technique of rhythmic gymnastics which was applied during three months of work, finding as a result an improvement of 29.67% it is determined that the ballet is very important in the development of the technique in rhythmic gymnastics, to improve your body awareness as well as music - rhythm, acrobatics, balances, rotations and jumping elements that are evaluated periodically and at the level of competences, the study carried out is very important for the training of new gymnasts, because the ballet develops several skills that rhythmic gymnastics cannotg develop only with a daily training.

The ballet methodological guide, proposes that ballet and rhythmic gymnastics work periodically and constantly to improve the training program in the Pichincha Sports Concentration from an early age.

Keywords: Ballet, Rhythmic gymnastics, technique

Introducción

La técnica de la gimnasia rítmica deficiente en las niñas de 12 a 14 años está generando un mayor gasto energético y deficiencia en las bases técnicas de los elementos de la gimnasia rítmica, con un bajo rendimiento deportivo durante sus entrenamientos diarios. Es importante un trabajo de la técnica del ballet como base de la gimnasia rítmica para lograr un mejor gesto técnico que lo graba mediante repeticiones, considerado un deporte muy técnico, de impacto intenso, elevado, exigiendo una fortaleza física y mental de alto grado.

Para la formación de la gimnasia rítmica es primordial el desarrollar la técnica del ballet mediante el cual se logrará el desarrollo de una conciencia corporal, favoreciendo un progresivo control del cuerpo, en la edad de 12 a 14 años la niña logra ya una conciencia corporal en giros, saltos y lanzamientos al igual que la flexibilidad, la fuerza y desplazamientos. Esto prepara a la niña para su desarrollo corporal idóneo para la adquisición de nuevas habilidades específicas en la rutina de elementos y de manos libres de la gimnasia rítmica.

Es importante destacar que una gimnasta debe dominar y ensayar más de alguna técnica de ballet, tales como jazz, danza moderna y contemporánea, las mismas que contribuyen la preparación física, adquiriendo un estilo e indudablemente es la base de la técnica en la gimnasia rítmica será el ballet el que es parte de la calificación de muchas series y ejercicios utilizados en la gimnasia rítmica.

El licenciado Luis Cordobés (entrenador de gimnasia rítmica en la Concentración Deportiva de Pichincha) menciona que

la gimnasia rítmica, en el país tiene varias problemáticas debido a la falta de técnica adecuada para la formación de la gimnasia rítmica, actualmente se trabaja con una entrenadora en todas las categorías, por esta razón las niñas deben trabajar en algún momento solas, parte de esta problemática obstruye el desarrollo técnico idóneo del aprendizaje. En cuanto al ballet, es un eje fundamental de trabajo diario y constante para el desarrollo de este deporte que van de la mano, pero los entrenadores nos han obligado a dejar de lado cosas importantes como esta (entrevista).

Para la formación de la técnica en la gimnasia rítmica es primordial el desarrollo del ballet debe ir conjuntamente en la preparación física determinando un eje lineal, del manejo muscular, movimientos kinestésicos correctos logrando adquirir conciencia corporal en las edades de 12 a 14 años, viviendo esto como parte de la problemática en las participaciones internacionales del Ecuador.

La participación en el sudamericano de gimnasia rítmica, certamen que fue organizado por la Federación Ecuatoriana de Gimnasia el 1 de agosto del 2017, con el aval de la Confederación Sudamericana de la disciplina, fue fundamental para mejorar el nivel competitivo de las gimnastas. En la región se puede verificar que el nivel juvenil se encuentra en mejor forma en su nivel técnico

que en las demás categorías, esto nos proporciona una alerta las bases que se están formando técnicamente no se están desarrollando, fortaleciendo y preparando de la mejor manera, el nivel técnico de nuestras deportista tiene varias falencias a nivel e iniciación, donde el desarrollo técnico debería ser el más idóneo. (Federation Internationale de Gymnastique, 2018)

Desarrollando el ballet se fortalecerá la técnica de la gimnasia rítmica logrando que los elementos y rutinas coreográficas se califiquen con puntuaciones más eficaces, en otros países se inicia a los 4 años de edad donde se prioriza el trabajo lúdico como base para a futuro desarrollar un mejor gesto técnico disciplinario correcto que a futuro permitirá incrementar en la técnica de la gimnasia rítmica empleando los elementos más complejos como los saltos, ejercicios en los cuales se observara en el detalle la exactitud del ballet.

Materiales y métodos

El presente estudio es de tipo cuasi experimental, porque su propósito es aplicar una guía metodológica de ballet en el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de la Concentración Deportiva de Pichincha. De existir un alto grado de relación las variables anteriores mencionadas, la utilidad de este estudio se verá demostrada que gracias al (Ballet) la técnica de la gimnasia rítmica mejora en las niñas de las categorías 11-12 años y 13 - 14 años de edad.

El nivel de exploración será de tipo correlacional, su análisis será cualitativo sobre la mutua relación para saber cómo se puede comportar el ballet al verificar la aplicación sobre la técnica en la gimnasia rítmica.

La población considerada en esta investigación está conformada por las niñas de 11 a 14 años que, constituida en dos categorías, de la Concentración Deportiva de Pichincha. La misma que corresponde a un promedio de 30 niñas. La muestra está conformada por las niñas que asisten de forma permanente a los entrenamientos de la Concentración Deportiva de Pichincha, seleccionadas en forma aleatoria.

Para la realización de las tareas es necesario el empleo de diversos métodos de investigación. En el nivel teórico se emplearon:

- Analítico-sintético, permitirá aportar los fundamentos teóricos en la elaboración de la guía metodológica del (Ballet) en el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de 11 a 14 años establecidas en dos categorías que asisten a la Concentración Deportiva de Pichincha.
- Inductivo ya que se incorporará e interpretará el contexto del campo de acción y responderá a las preguntas del problema planteado mediante la recolección de datos.

En cuanto a las fuentes, técnicas e instrumentos, la propuesta se materializó siguiendo el proceso que se especifica la técnica y la calidad de los movimientos, que la gimnasta ejecute en su rutina ya sea individual o grupal.

Evaluar de manera específica las diferentes capacidades implícitas en el rendimiento gimnástico.

El perfil motor de la gimnasta en 3 niveles:

- Básico
- Medio
- Avanzado

Este registro artístico de la gimnasia rítmica lo utilizan a nivel europeo, y es considerado un implemento muy útil para facilitar una valoración de calidad de los entrenamientos.

La valoración en la técnica del ballet se elabora con la Prueba Técnica PARTE 1, la que nos permitirá valorar la calidad y técnica de los movimientos técnicos en la ejecución individual y durante el montaje coreográfico.

Plan de análisis de la información: la técnica que se utilizará en la investigación será la guía de observación para la evaluación del Ballet cualitativa en el proceso de la técnica en la gimnasia rítmica, según la Prueba técnica (Parte 1) tabla estandarizada.

El producto se analiza a través de la estadística descriptiva el proceso de los datos obtenidos mediante gráficas y tablas, se analizará los valores esperados emitiendo conclusiones y recomendaciones.

Recolección de la información: a lo largo de la selección de datos se analiza y registra el proceso de investigación, tomando en cuenta todas las herramientas utilizadas.

Se aplicó el pretest señalado en el cronograma para valorar la técnica de las gimnastas y el post test para valorar la técnica de las gimnastas con la aplicación de la guía metodológica del ballet durante tres meses de trabajo constante.

Las valoraciones serán realizadas por la autora, la entrenadora permanente de las gimnastas al igual que el control y orientación en la investigación.

Los datos de la información provienen de las siguientes fuentes.

Fuentes:

- Fundamentos primarios: Datos obtenidos directamente de los participantes
- Fundamentos secundarios: Libros, revistas científicas, etc.

Técnicas e instrumentos:

- Prueba Técnica de Resultados (Parte 1):
- Música y Ritmo
- Acrobáticos
- Equilibrio
- Rotación

- Saltos
- Ballet

Evaluación de la Prueba Técnica Resultados PARTE 1: la ejecución técnica se evalúa con el valor de calidad, que en adelante se simboliza con VC y aumenta de 0 – 4 puntos. Si es necesaria una calificación más puntual, el evaluador puede otorgar incrementos de medio punto.

Los valores serán asignados de acuerdo con la calidad de los movimientos ejecutados en la rutina de manos libres según se especifica a continuación:

0 = No completado. El elemento que se intenta no es reconocible.

1 = El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (Postura) o caída.

2 = Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y ejecución, paso o salto.

3 = El elemento es mostrado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competición.

4 = El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de desarrollo ni finalización.

- En el puntaje VC=3, la gimnasta demuestra que ya está preparada para una competencia con ejercicios obligatorios
- El puntaje VC=4, muestra que la gimnasta está preparada para una competencia internacional, donde se aplica la tabla de habilidades adquiridas. (Federation Internationale de Gymnastique, 2018)

Tratamiento y análisis estadístico de los datos: los datos obtenidos a lo largo de la investigación se revisarán en forma cuantitativa y cualitativamente mediante la creación de tablas y gráficos, luego se analizará los resultados obtenidos en la Prueba Técnica resultados PARTE1 por las gimnastas que asisten constantemente a las Concentración Deportiva de Pichincha.

Con esos resultados, se realizó un análisis interpretativo en el que se explicará la relación existente entre las variables.

Resultados y discusión

Análisis de resultados pre y post test Categoría 11-12 años: resultados comparativos obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 de la categoría 11-12 años que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

Música-ritmo:

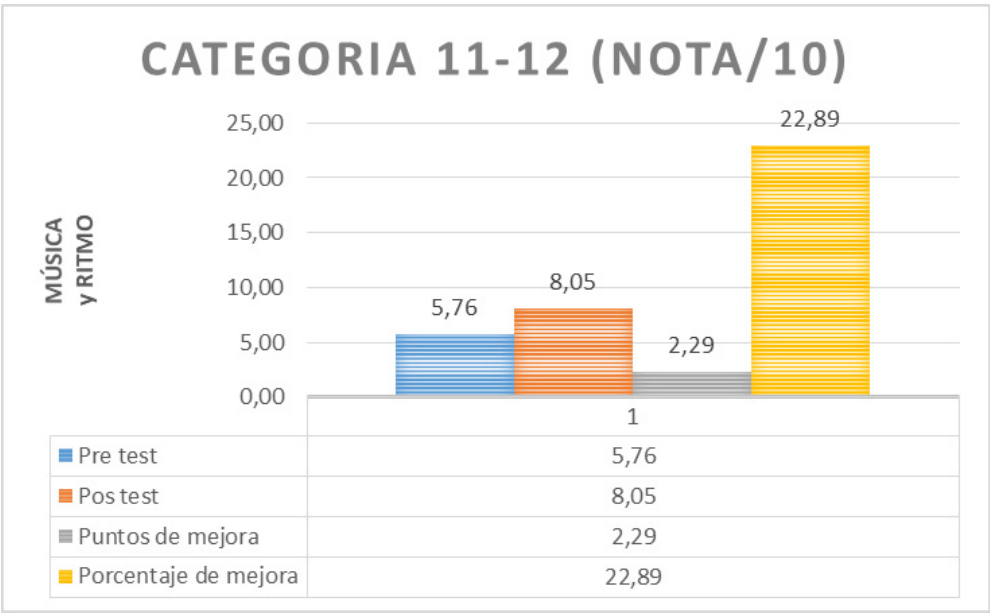


Figura 2. Música-Ritmo: Categoría 11-12

La Figura 2 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en música-ritmo presenta una evaluación de (5,76 puntos) en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (8,05 puntos) en el postest, en comparación al pretest, es decir que se eleva (2,29 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (22,89%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Acrobáticos:

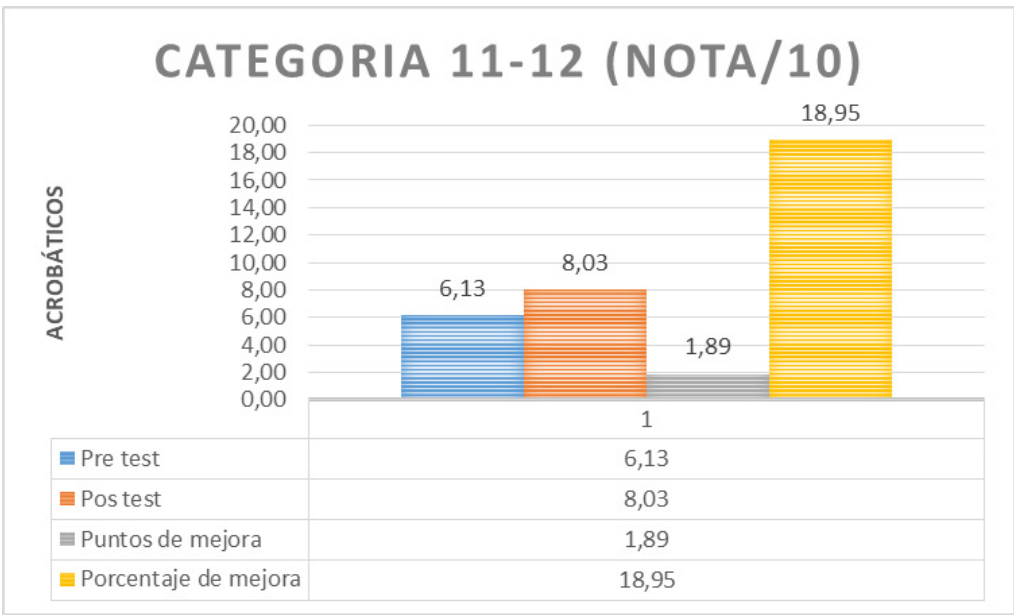


Figura 3. Acrobáticos: Categoría 11-12

La Figura 3 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos acrobáticos presenta una evaluación de (6,13 puntos) en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (8,03 puntos) en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva (1,89 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (18,95%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Equilibrio:

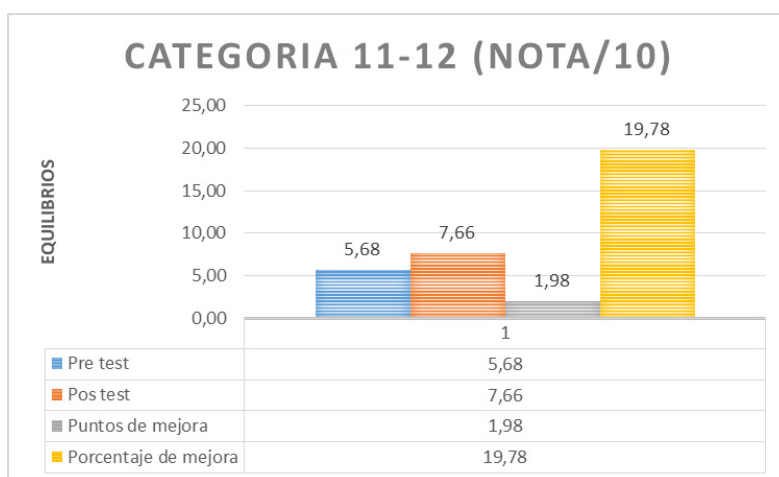


Figura 4. Equilibrio: Categoría 11-12

La Figura 4 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años, sin realizar las clases de ballet en elementos de equilibrio, presentan una evaluación de (5,68 puntos) en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (7,66 puntos) en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva (1,98 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (19,78%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Rotaciones:

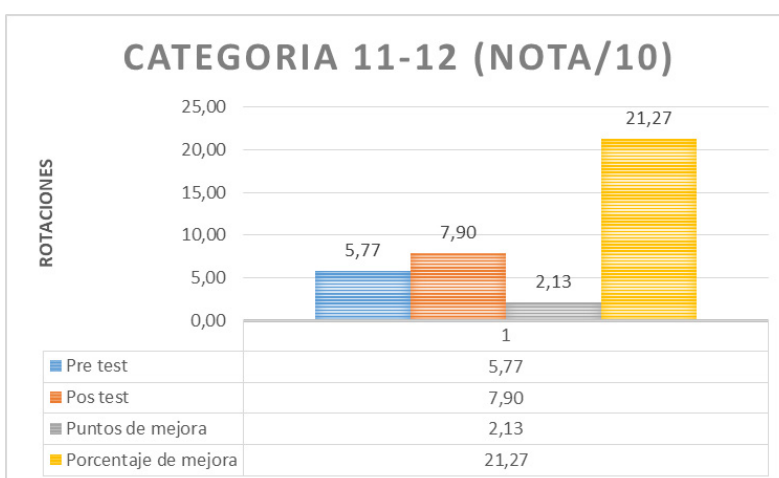


Figura 5. Rotaciones: Categoría 11-12

La Figura 5 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos de rotación presenta una evaluación de (5,77 puntos) en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (7,90 puntos) en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva (2,13 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (21,27%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Salto:

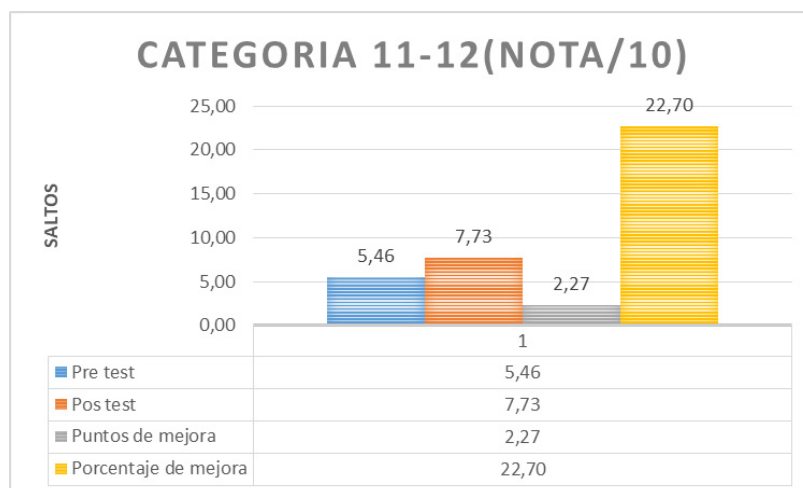


Figura 6. Saltos: categoría 11-12

La Figura 6 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos de saltos presenta una evaluación de 5,46 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 7,73 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 2,27 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 22,70% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Ballet:

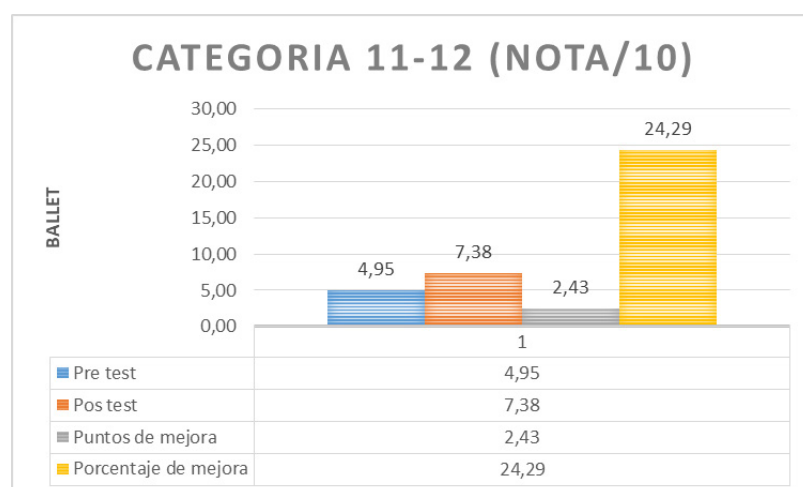


Figura 7. Ballet: Categoría 11-12

La Figura 7 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos ballet presenta una evaluación de 4,95 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 7,38 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 2,43 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 24,29% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Comparación del pretest y posttest Categoría 11-12 años:

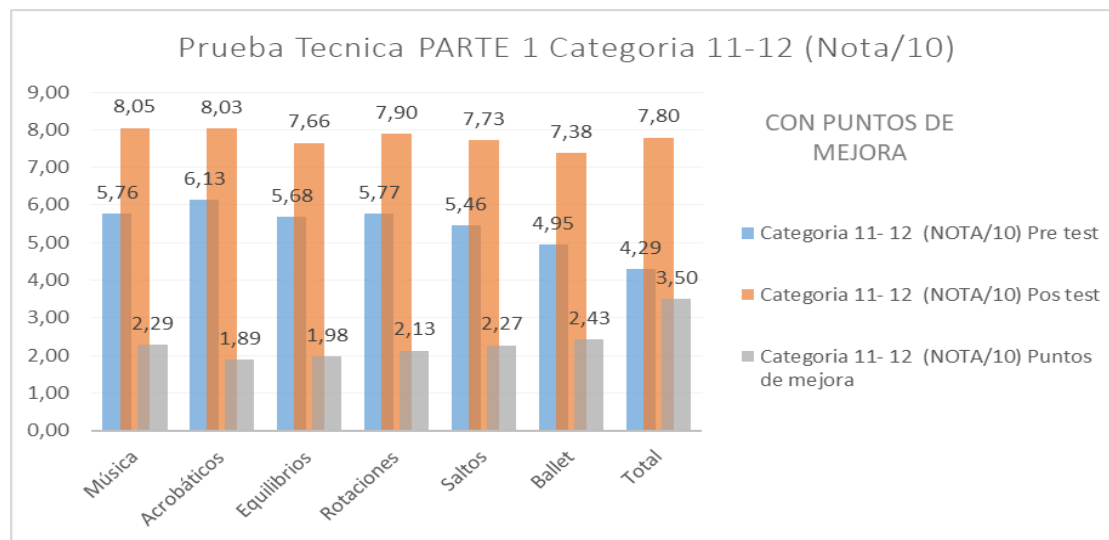


Figura 8. Prueba técnica PARTE 1: Categoría 11-12

La Figura 8 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años, sin realizar las clases de ballet en los elementos de música, acrobáticos, equilibrios, rotaciones, saltos y ballet presenta una evaluación baja, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada en el posttest, en comparación al pretest.

Tabla 6

Puntos de mejora en cada actividad

Música	Acrobáticos	Equilibrios	Rotaciones	Saltos	Ballet
2.29	1,89	1,98	2,13	2,27	3,50

Análisis de resultados pre y post test Categoría 13-14 años: resultados comparativos obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pretest y posttest de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

Música-ritmo:

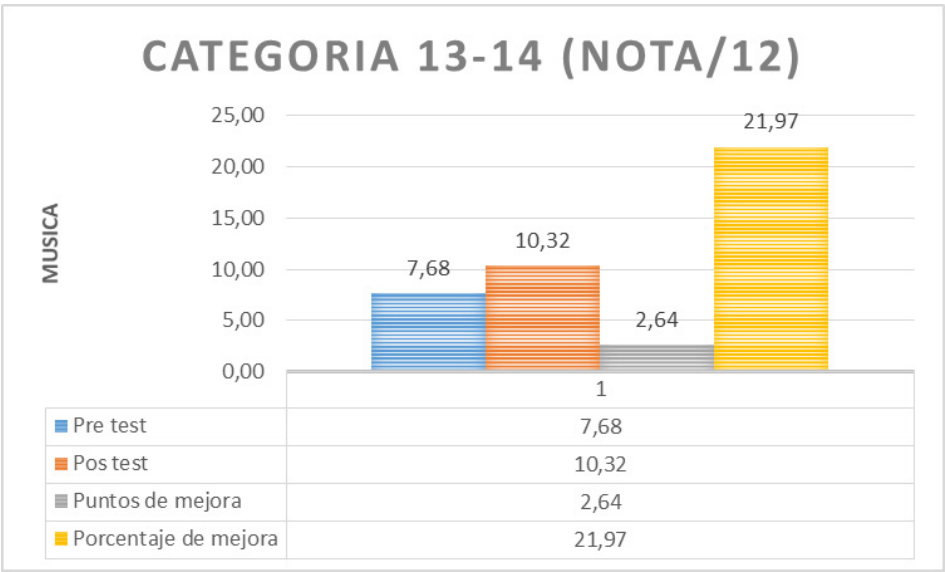


Figura 9. Música-Ritmo: Categoría 13-14

La Figura 9 revela que las gimnastas de la categoría 13-14 años, sin realizar las clases de ballet en el elemento música-ritmo, presentan una evaluación de 7,68 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 10,32 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 2,64 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 21,97% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres

Acrobáticos:

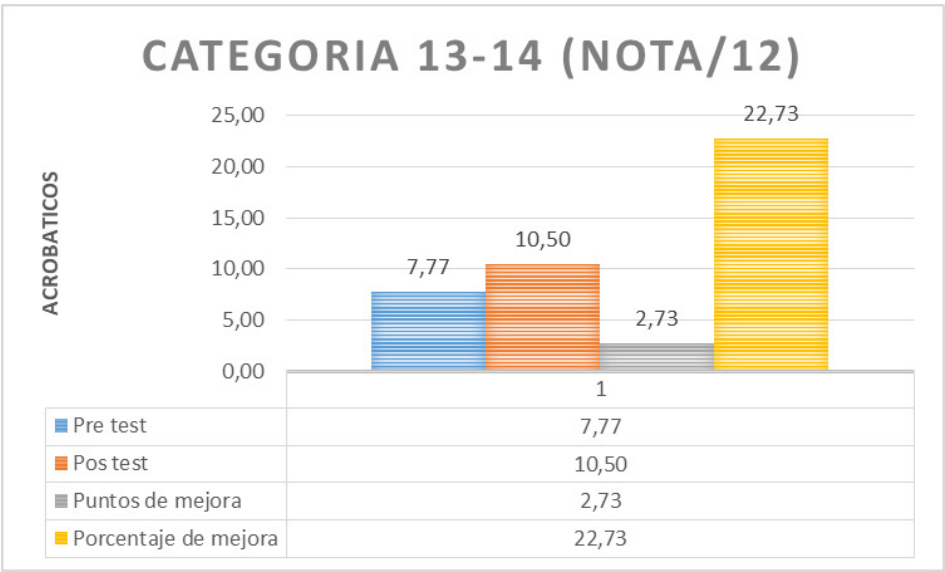


Figura 10. Acrobáticos: Categoría 13-14

La Figura 10 revela que las gimnastas de la categoría 13-14 años, sin realizar las clases de ballet en elementos acrobáticos, presentan una evaluación de 7,77 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 10,50 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 2,73 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 22,73% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.2. Equilibrio

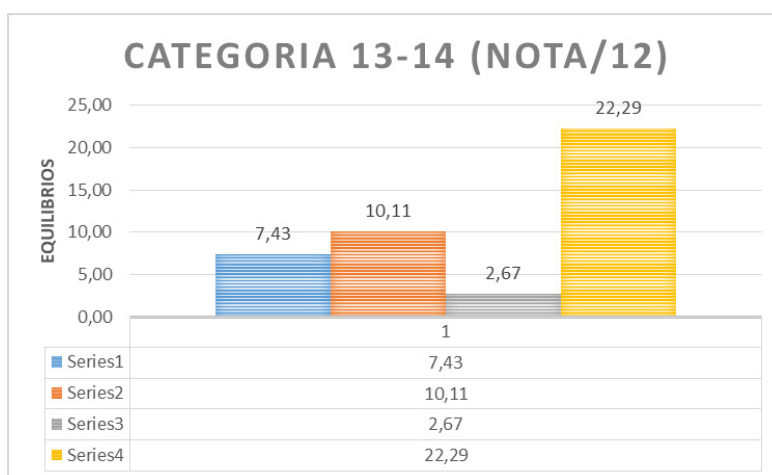


Figura 11. Equilibrio: Categoría 13-14

La Figura 11 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de equilibrio presenta una evaluación de 7,43 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 10,11 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 2,67 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 22,29% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Rotaciones:

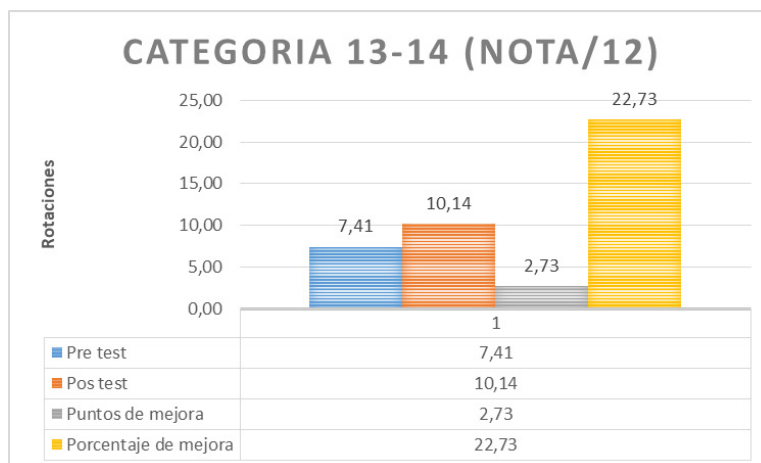


Figura 12. Rotaciones: Categoría 13-14

La Figura 12 revela que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de rotaciones presenta una evaluación de 7,41 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 10,14 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 2,73 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 22,73% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Saltos:

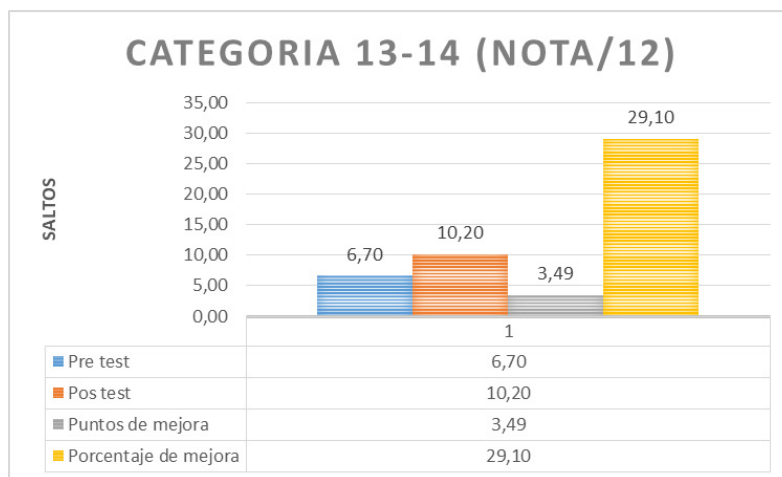


Figura 13. Saltos: Categoría 13-14

La Figura 13 revela que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de saltos presenta una evaluación de 6,70 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 10,20 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 3,73 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 29,10% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Ballet:

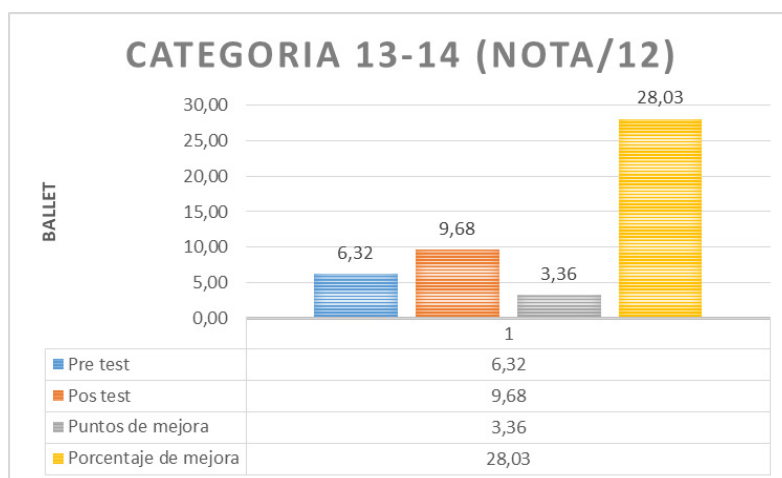


Figura 14. Ballet: Categoría 13-14

La Figura 14 revela que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de saltos presenta una evaluación de 6,32 puntos en el pretest, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de 9,68 puntos en el posttest, en comparación al pretest, es decir que se eleva 3,36 puntos, demostrando de manera clara el mejoramiento con el 28,03% en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

Análisis de resultados pre y post test Categoría 13-14 años: resultados comparativos obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pretest y posttest de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

Comparación del Pretest y Posttest categoría 13-14 años:

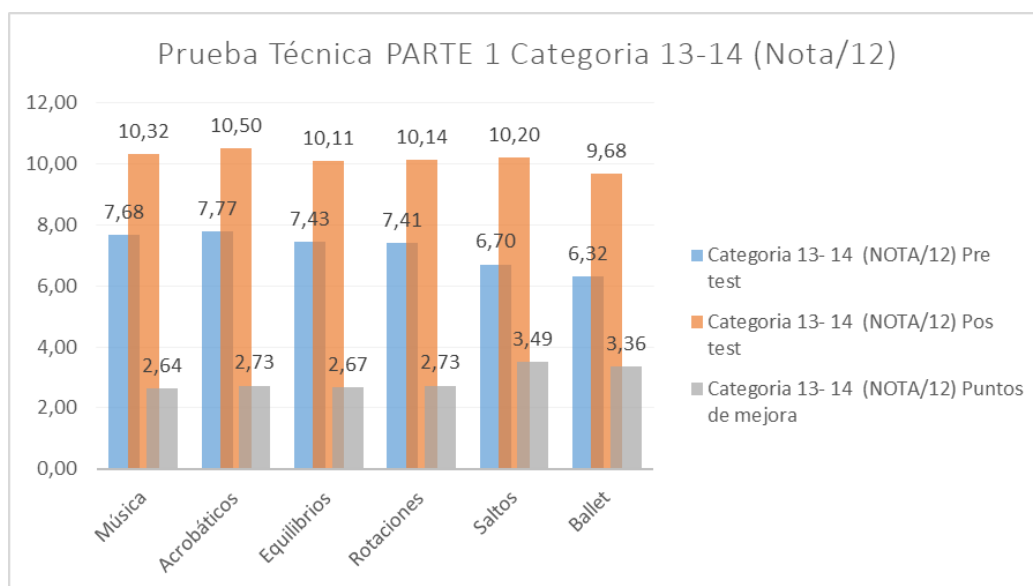


Figura 15. Prueba técnica PARTE 1: Categoría 13-14

La Figura 15 revela que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en los elementos de Música, Acrobáticos, Equilibrios, Rotaciones, Saltos y Ballet presenta una evaluación de baja, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada en el posttest, en comparación al pretest.

Tabla 7

Puntos de mejora en cada actividad categoría 13-14

Música	Acrobáticos	Equilibrios	Rotaciones	Saltos	Ballet
2.64	2,73	2,67	2,73	3,49	3,36

Análisis de resultados en porcentaje de mejora en la categoría 11-12 años: resultados obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pretest y potest de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

Porcentaje de mejora del Pretest y Posttest categoría 11-12 años:

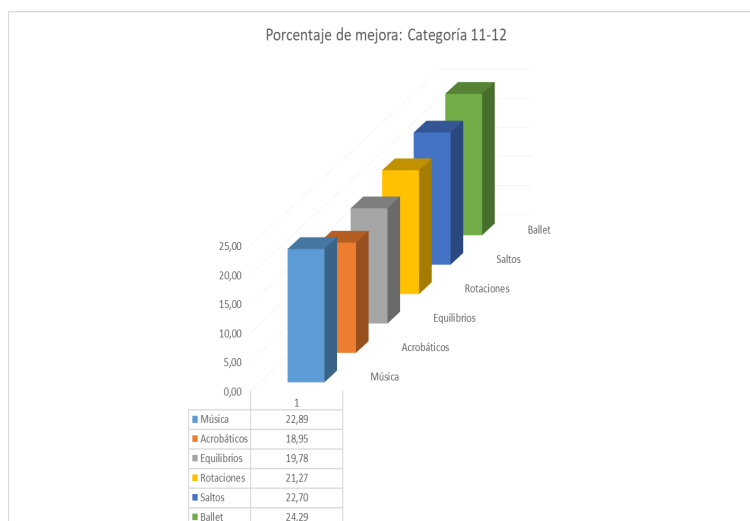


Figura 16. Porcentaje de mejora: Categoría 11-12

La Figura 16 indica que las gimnastas de la categoría 11-12 años al aplicar la prueba técnica PARTE 1 proyecta mejorar en un porcentaje significativo, en comparación al posttest, y pretest en cada una de las actividades evaluadas, música 22,89%, acrobáticos 18,95%, equilibrios 19,78%, rotaciones 21,27%, saltos 22,70 % y ballet 24,29 % esta mejora se ve gracias a la aplicación de las clases de ballet que se realizó durante un trimestre.

Análisis de resultados en porcentaje de mejora en la categoría 13-14 años: resultados obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pretest y posttest de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

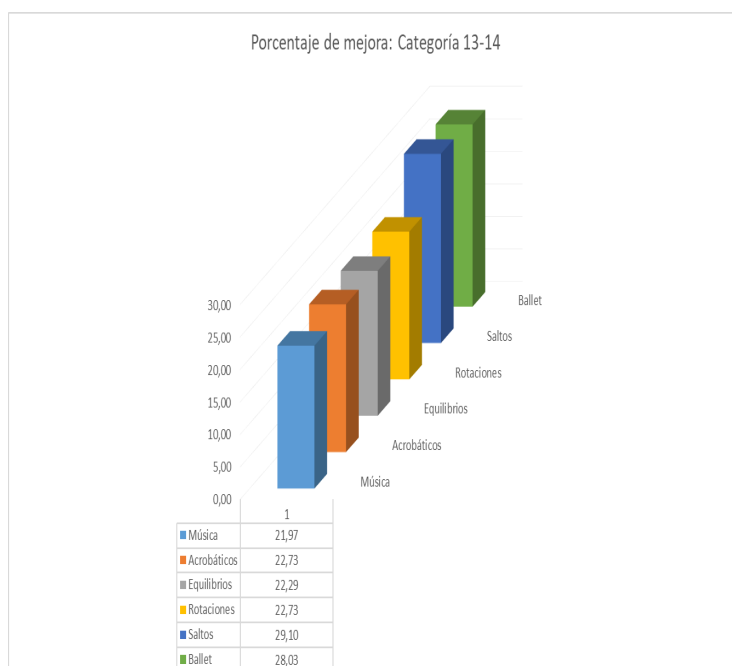


Figura 17. Porcentaje de mejora: Categoría 13-14

La Figura 17 muestra que las gimnastas de la categoría 13-14 años al aplicar la prueba técnica PARTE 1 proyecta mejorar en un porcentaje significativo, en comparación al posttest, y pretest en cada una de las actividades evaluadas, música 21,97%, acrobáticos 22,73%, equilibrios 22,29%, rotaciones 22,73%, saltos 29,10% y ballet 28,03%, esta mejora se ve gracias a la aplicación de las clases de ballet que se realizó durante un trimestre.

Conclusiones

Después de haber terminado esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- La práctica del ballet debe ser considerada permanentemente en los entrenamientos diarios, para el mejoramiento en el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica se pudo comprobar en la Prueba Técnica Resultados PARTE 1 en cada uno de sus actividades evaluadas.
- Al aplicar las clases de ballet con música y compases adecuados ha permitido que las gimnastas reflejan un mejoramiento óptimo en música durante la ejecución de la rutina manos libres logrando mejorar su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de 5,76–8,05 puntos, con una mejora de 2,29 puntos con un porcentaje de mejora 22,89 % y en la categoría 13-14 años de 7,68 – 10,32 puntos con una mejora de 2,64 puntos con un porcentaje de mejora de 21,97%.
- Las gimnastas un su nivel acrobático mejoran gracias al trabajo de barra que se elabora en la clase de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de 6,13–8,03 puntos, con una mejora de 1,89 puntos con un porcentaje de mejora 18,25% y en la categoría 13-14 años de 7,77–10,50 puntos, con una mejora de 2,73 puntos con un porcentaje de mejora de 22,73%.
- Las gimnastas un su nivel acrobático mejoran gracias al trabajo de barra que se elabora en la clase de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de 6,13–8,03 puntos, con una mejora de 1,89 puntos con un porcentaje de mejora 18,25 % y en la categoría 13-14 años de 7,77–10,50 puntos, con una mejora de 2,73 puntos con un porcentaje de mejora de 22,73%.
- El nivel de equilibrio se ve mejorado gracias al trabajo de centro durante las clases de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de 5,68–7,66 puntos con una mejora de 1,98 puntos, con un porcentaje de mejora 19,78%, y en la categoría 13-14 años de 7,43–10,11 puntos, con una mejora de 2,67 puntos con un porcentaje de mejora de 22,29%.
- Las gimnastas en su nivel rotaciones se puede ver reflejada su mejora gracias a los giros que se trabajan en barra y centro durante las clases de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de 5,77–7,90 puntos, con una mejora de 2,13 puntos, con un porcentaje de mejora 21,27%, y en la categoría 13-14 años de 7,41–10,14 puntos, con una mejora de 2,73 puntos, con un porcentaje de mejora de 22,73%.
- La mejora del nivel de saltos se observa gracias al trabajo de diagonales y saltos en el centro y con trabajo de barra mejorando la evaluación de los mismos, se puede ver reflejada su mejora en la puntuación al elaborar la rutina en la categoría 11-12 años de 5,46–7,73 puntos, con una mejora de 2,27 puntos, con un porcentaje de mejora 22,70 %, y en la categoría 13-14 años de 6,70–10,20 puntos con una mejora de 3,49 puntos con un porcentaje de mejora de 29,10%.

- En el Ballet las gimnastas reflejan un mejoramiento significativo al igual que en todas las actividades evaluadas esto se debe que las clases de ballet eran completamente nuevas en el trabajo durante los entrenamientos, su mejora en la puntuación al elaborar la rutina manos libre fue muy satisfactoria obteniendo de forma individual en la siguiente puntuación en categoría 11-12 años de 4,95–7,38 puntos, con una mejora de 2,43 puntos, con un porcentaje de mejora 24,29 %, y en la categoría 13-14 años de 6,32–9,68 puntos, con una mejora de 3,36 puntos con un porcentaje de mejora de 24,33%.
- Exponga las conclusiones más relevantes, las mismas que deben estar justificadas por los datos presentados y que tengan relación directa con los resultados y discusión. Si desea, puede expresarlas mediante un listado o mediante una redacción.

Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación se realizan las siguientes recomendaciones, las que servirán de base para realizar una propuesta a manera de guía metodología de ballet proyectada en un trimestre de trabajo la que se encamina al mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.

- Es fundamental tener un maestro de ballet que cumpla con los procedimientos y metodología adecuado para la enseñanza del mismo, con capacitaciones constantes.
- Tener en cuenta la música adecuada para las clases de ballet al igual que las de la rutina de gimnasia teniendo cuidado en los compases musicales para cada ejercicio.
- Concientizar a los entrenadores sobre el trabajo del ballet de al menos tres días por semana una hora y media de clases, en los entrenamientos diarios para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.
- Es necesario que las gimnastas tengan la ropa adecuada para las clases de ballet que facilite la ejecución de los ejercicios y eviten lesiones.
- Establecer la guía metodológica en todos los entrenamientos como macro y micro ciclos, que funcione de manera dependiente de los entrenamientos diarios ya que el ballet es parte fundamental para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.
- Realiza un adecuado registro de datos y mejora en las gimnastas con un seguimiento trimestral, para observar los beneficios de las clases de ballet como parte de sus entrenamientos diarios.
- La guía metodología es parte de la propuesta para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia la cual se la debe trabajar de manera constante y no trabajar de manera separa con los elementos q requiere la gimnasia rítmica.

Referencias

- American Ballet Theatre. (2015). *Diccionario de Ballet*. New York.
- Cervera, V. (2014). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*.
- CLUB ELEGUA. (2016). *La importacia del ballet en la gimnasia rítmica*. Ciudad de las Palmas.
- Dietrich, M., Jurgen, N., Ostrowsky, C., & Rost, K. (2012). *Metodología General del entrenamiento infantil y juvenil*.
- Esquivel, C. (2013). *La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación*. Ambato.
- Federation Internationale de GymnastiquE. (2018). *2017-2020 codigo de puntuacion*.
- Fernández, A. (2018). *Gimnasia rítmica deportiva*.
- Guimaraes, R., Hernández, M., & Rodriguez, D. (2015). *Efecto del entrenamiento sistemático de gimnasia rítmica sobre el control postural de niñas adolescentes*. Gran Canaria.
- Knirsch, K. (2010). *Manual de Gimnasia Rítmica*.
- Lic. Caridad Débora Renova Suárez¹, M. N. (2011). *Propuesta de juegos para favorecer el lenguaje técnico de la gimnasia rítmica en la categoría 6-8 años en jovellanos. base de la gimnasia Ritmica*.
- Vicencio, S. (2017). *El ballet dinámico*.