

INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PERCEPCIÓN DE TIEMPO Y RITMO EN LA GIMNASIA RÍTMICA, CATEGORÍA PIONERIL

METHODOLOGICAL INDICATIONS FOR PERCEPTION OF TIME AND RYTHM IN RYTHMIC GYMNASTICS, PIONEER CATEGORY

Autoras: Lic. Mercedes Estupiñán- González

Lic. Mildrey Pérez- Pérez

Universidad de Matanzas. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

El desarrollo de las percepciones especializadas juega un papel importante en el perfeccionamiento de las técnicas en las diferentes disciplinas deportivas. Para la Gimnasia Rítmica las percepciones del tiempo y el ritmo merecen especial atención, cuando de música y movimientos se refiere. Sin embargo, en el Programa de Preparación Integral del Deportista para esta modalidad deportiva, no se incluyen todas las posibles acciones para favorecer el desarrollo de las mismas. Por ello se proponen indicaciones metodológicas para favorecer el desarrollo de las percepciones del tiempo y el ritmo en la categoría pioneril. En este sentido se utilizan, métodos teóricos y prácticos, entre los que

se encuentran: la encuesta, la observación, un test de estimación del tiempo y el criterio de los especialistas para validar la propuesta elaborada. La investigación realizada incorpora como elemento novedoso las indicaciones metodológicas que incluye a su vez actividades lúdicas, con lo que se favorecerían estas percepciones especializadas, el desarrollo de capacidades motrices diferentes y otras cuestiones inherentes a este deporte, lo que constituye un valioso aporte teórico-práctico en forma de indicaciones metodológicas, capaz de coadyuvar al perfeccionamiento del Programa de Preparación.

Palabras clave. Gimnasia Rítmica, percepciones especializadas, tiempo, ritmo.

ABSTRACT

The development of specialized perceptions plays an outstanding role in the improvement of techniques in the different sport disciplines. For Rhythmic Gymnastics perceptions of time and rhythm deserve special attention when referring to music and movements. However, in the syllabus of Integral Fitness of Sportmen for this sport modality all possible actions for favouring their own development are not included. That is why our purpose is to elaborate methodological indications to improve the development of the perceptions of time and rhythm in the pioneer category. In this sense, in the methodology already used, theoretical and practical methods were used such as the survey, observation, a time estimation test, specialists' criteria, a test for time estimation and specialists' criteria to elaborate the elaborated proposal. The research already made has as a novelty methodological indications which also include ludic activities so these specialized perceptions would be encouraged. The development of different matrix capacities and other issues related to this sport constitutes a valuable theoretical – practical contribution in the way of

methodological indications able to enhance the improvement of fitness programs.

Key words. Rhythmic gymnastics, specialized fitness, time, rhythm

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica matancera, que clasifica entre los deportes de apreciación y arte competitivo, no ha alcanzado en la última década sus mejores resultados nacionales y por ello su colectivo técnico aboga por elevar el nivel de preparación de sus gimnastas, a partir de la práctica sistemática y la aplicación más actualizada de las ciencias aplicadas. Dentro de ellas se encuentra la Psicología del Deporte, que tiene, según Colectivo de autores (1988) como objetivo general: “estudiar las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista”.

Este deporte se caracteriza por altos niveles de coordinación compleja, como base de su especialización; el nivel técnico que se requiere es muy alto y los ejercicios de desarrollo físico general y especial se presentan como premisa para el

fortalecimiento de las diversas capacidades físicas que permiten crear y acelerar el proceso de aprendizaje y fijación de las diferentes técnicas de movimientos, se compite en ejercicios individuales y de conjunto y siempre con acompañamiento musical.

Cuando la gimnasta es capaz de realizar sus ejercicios individuales o de conjunto con una técnica perfilada, expresando corporalmente la música que acompaña y guía su selección, escuchándola y sensibilizándose con ella, esto se convierte en un factor determinante para la obtención de altas calificaciones, en este deporte donde la educación artístico-estética es determinante para la calificación de los jueces.

Los inicios en esta modalidad deportiva 6, 7 y 8 años (categoría pioneril) están debidamente programados y planificados en los programas de enseñanza, a partir de los contenidos que se establecen en el Programa integral de preparación del deportista (PPID), con las características particulares por edades y categorías existentes en la disciplina. Unido a la preparación técnica se programa además, una base de preparación física y

coreográfica que sin su cumplimiento, sería imposible la asimilación de los objetivos técnicos con la destreza y virtuosismo que se requiere.

Específicamente, en las edades 6, 7 y 8 años, según el PIPD (2013) el trabajo está encaminado a crear las bases para la educación de las capacidades motrices de las niñas gimnastas, mediante el cumplimiento de las tareas de la preparación física general y especial, garantizando un nivel adecuado de motivación por la práctica sistemática de la actividad y familiarizar a las gimnastas con la asimilación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la Gimnasia Rítmica. Asimismo, aparecen planificados contenidos para la preparación psicológica, teórica, artístico-estética y la técnica corporal básica, específica, con instrumento y la preparación física general y especial.

Particularmente, la orientación hacia la preparación del componente musical que es un elemento indispensable para este deporte, aparece orientado en tres momentos de dicho programa, cada uno con objetivos específicos que se corresponden con diferentes contenidos

para su trabajo durante los entrenamientos.

Para Piñera, V. (2003) “El trabajo con música es una de las particularidades metodológicas fundamentales de este deporte, cuando se entrena sin música se debilita la capacidad expresiva de las gimnastas, disminuye el interés para realizar la rutina, las repeticiones se vuelven monótonas, ya que la emoción que la música despierta en las gimnastas no se logra con el conteo. Si bien la gimnasta adquiere conciencia rítmica de sus movimientos mediante el conteo, cuando utilizamos música se ayuda no sólo a la distribución de los movimientos en el tiempo, sino que es posible transmitir determinado colorido emocional, que refuerza la relación música-movimiento, en la búsqueda de la individualidad de la gimnasta. La selección cuidadosa de la música, obliga a aumentar la cultura musical y danzaría acerca de la obra seleccionada, para ayudar a la gimnasta a entender el carácter de la relación música-movimiento que exige la rutina”.

Sobre la temática de las percepciones del tiempo y del ritmo, imprescindibles para el

trabajo de la gimnasta con la música, son escasas las investigaciones que sean contentivas de indicaciones precisas para su desarrollo, a los que la autora ha podido acceder, tales son los casos de: Piñera Álvarez, V. (2003), Ramos, D. (2011), Alemán, Y. (2012), Jiménez López, M. (s/a), que realizan estudios sobre este importante componente de la Gimnasia Rítmica, donde destacan como resultados fundamentales que:

Para algunas gimnastas resulta difícil lograr enlazar diferentes tipos de movimientos, falla su memoria, se desubican en tiempo y espacio, no escuchan la música y en fin, se aprecian gran cantidad de errores, que anteriormente cuando realizaban elementos aislados no era posible detectar, estos problemas que hablan acerca de un bajo nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, subrayan que ha sido insuficiente su educación y desarrollo en las sesiones de entrenamiento.

Sin embargo, no se precisan elementos que, desde la preparación psicológica, pudieran asentar las bases de la

preparación musical en este deporte, que favoreciera a su vez la percepción del tiempo y el ritmo y que sean un complemento para el trabajo con las indicaciones que se recogen en el PPID. Además, aunque estos estudios precisan la importancia de la música para el montaje de las rutinas, y en algunos casos ofrecen juegos para la educación del ritmo, es insuficiente también el tratamiento que se ofrece en los entrenamientos a este aspecto, teniendo en cuenta resultados obtenidos en anteriores investigaciones realizadas por: Alemán, Y. (2012), Santos, Y. (2010), Ramos, D. (2011).

Por consiguiente, dentro de los componentes que tienen gran importancia para la eficacia de las acciones técnicas en esta disciplina deportiva y que se integran en la educación artístico-estética, son las percepciones del tiempo y del ritmo que están mediatizadas por una serie de aspectos subjetivos, lo que tiene gran importancia pedagógica y demuestra que este es un proceso activo que se puede dirigir y que pudiera ser el factor psicológico que esté afectando la base del desarrollo de la relación de la música con

los movimientos durante las ejecuciones de las gimnastas de la categoría pioneril.

A partir de lo expresado anteriormente se distingue la siguiente situación problemática: A pesar de que existen algunas indicaciones para la educación musical en el PPID de Gimnasia Rítmica en las competencias de las categorías 6, 7 y 8 años, no se logran resultados satisfactorios en la evaluación del componente artístico-estético, por falta de armonía en los movimientos, en función de las características de la música, lo cual indica un pobre desarrollo en las niñas de las percepciones del tiempo y del ritmo, así como desconocimiento, por parte de las entrenadoras, de las tareas a llevar a cabo en este campo.

El reconocimiento de la problemática anterior induce a la búsqueda de soluciones acertadas, por lo que se define el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer el desarrollo de la percepción del tiempo y el ritmo en practicantes de Gimnasia Rítmica de la categoría pioneril?

El objetivo general se concreta en elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas para favorecer el desarrollo de la

percepción del tiempo y el ritmo en practicantes de Gimnasia Rítmica de la categoría pioneril; cuyo campo de acción es el conjunto de indicaciones metodológicas para favorecer el desarrollo de la percepción del tiempo y el ritmo en practicantes de Gimnasia Rítmica de la categoría pioneril.

Las valoraciones de los fundamentos teóricos existentes en la bibliografía consultada, hace suponer que la solución del problema científico declarado ha de estar dirigido a dar cumplimiento a la siguiente hipótesis: un conjunto de indicaciones metodológicas sustentadas, contenidos básicos de la educación musical y habilidades propias del deporte, favorecerá el desarrollo de la percepción del tiempo y el ritmo en practicantes de Gimnasia Rítmica de la categoría pioneril.

Como variable dependiente se precisa: favorecer el desarrollo de la percepción del tiempo y el ritmo en practicantes de Gimnasia Rítmica de la categoría pioneril y como variable independiente conjunto de indicaciones metodológicas sustentadas, contenidos básicos de la educación musical y habilidades propias del deporte.

Variables de control

- Alumnas: edad, grado escolar, experiencia, condiciones de realización de las pruebas y los materiales para la aplicación de las mismas.
- Entrenadoras: nivel profesional, categoría científica, años de experiencia, condiciones de realización de las pruebas y los materiales para la aplicación de las mismas.
- Especialistas: años de experiencia, titulación, categoría científica y/o académica, cargo que ocupa, grado de conocimiento e información sobre el tema y el coeficiente de competencia.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Estudiar las tendencias teóricas actuales de las percepciones del tiempo y el ritmo y su implicación en la concordancia entre la música y los movimientos.
- Precisar el tratamiento que se le brinda en el PPID al desarrollo de la

percepción del tiempo y del ritmo en las edades 6,7 y 8 años.

- Determinar las principales dificultades relacionadas con la percepción del tiempo y el ritmo que presentan las practicantes de Gimnasia Rítmica seleccionadas y el conocimiento de sus entrenadoras sobre el tema.
- Demostrar la validez y factibilidad del conjunto de indicaciones metodológicas elaborado.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la estrategia metodológica de la investigación fue seleccionada una muestra compuesta por 36 gimnastas de las categorías 6, 7 y 8 años de Gimnasia Rítmica, 14 entrenadoras de estas categorías y la metodóloga provincial quien se encarga del control de la preparación de estas gimnastas, contándose además con especialistas en el tema. Fueron utilizados métodos de investigación teóricos, entre los que se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el hipotético – deductivo y el sistémico-estructural – funcional. Con

respecto a los métodos empíricos se utilizó el análisis de documentos (PPID), la encuesta a las entrenadoras y la observación directa e indirecta (video) a la competencia provincial de este deporte. También se requirió aplicar el criterio de especialistas.

La investigación responde a dos proyectos liderados por la facultad: “Conjunto de acciones para una mejor implementación de la preparación psicológica por parte de los entrenadores en equipos deportivos matanceros” y “Desarrollo integral de la Gimnasia Rítmica matancera” y a las líneas de investigación de la Maestría en Psicología del Deporte: “Nivel de desarrollo psicológico y su correspondencia con las exigencias de rendimiento deportivo” y “La intervención psicológica en deportes individuales y/o colectivos”.

Para alcanzar los objetivos trazados fue seleccionada una muestra de 51 sujetos, de los cuales 36 fueron gimnastas, con un promedio de edad de 7.2 años y 2.2 años de práctica sistemática en esta modalidad deportiva, 14 entrenadoras de este deporte y la metodóloga provincial, encargada del control del proceso de formación de dichas

deportistas infantiles. La caracterización de la muestra de estudio puede observarse en las siguientes tablas 1 y 2.

Tabla 1. Caracterización de la muestra de gimnastas

Σ	Edad	Grado escolar			Años de práctica
		1ero	2do	3ro	
36	X= 7.3	5 13.8%	15 41.6%	16 44.4%	X = 2.3 años

Tabla 2. Caracterización de la muestra de entrenadoras.

No.	Titulación	Años de experiencia
1	Lic. C. Física	11años
2	Lic. C. Física	37 años
3	Lic. C. Física	15 años
4	Lic. C. Física	12 años
5	Lic. C. Física	1 año
6	Prof. EF - EPEF	5 años
7	Prof. EF - EPEF	4 años
8	Prof. EF - EPEF	3 años
9	Prof. EF - EPEF	4 años
10	Habilitada	3 años
11	Habilitada	5 años
12	Habilitada	5 años
13	Habilitada	5 años
14	Habilitada	6 años
15	Habilitada	6 años

Esta muestra estuvo compuesta por entrenadoras pertenecientes a las diferentes áreas de la provincia, lo que representa el 60,8% de la totalidad de las mismas (23). Su selección fue no

probabilística obtenida por un muestreo intencional.

RESULTADOS

A partir del resultado obtenido en el transcurso de la investigación y después de una minuciosa búsqueda bibliográfica se elaboraron las siguientes indicaciones metodológicas:

Indicaciones metodológicas:

- Trabajar los elementos rítmicos –pulso, acento, ritmo– y el silencio musical, a través de los medios más habituales de expresión rítmica: movimientos corporales, lenguaje e instrumentos de percusión.
- Realizar movimientos corporales con acompañamiento musical para que las niñas exterioricen el ritmo que sienten internamente.
- Realizar palmadas, castañeteos con los dedos, golpes en los muslos, patadas, golpes con los nudillos, taconeos, etc; los cuales constituyen formas de expresarse corporalmente.
- Utilizar las distintas partes del cuerpo para expresar la música, cumpliendo así cada una de ellas, una función determinada:
- La cabeza es la que expresa la significación de los movimientos y puede permanecer pasiva o tomar parte activa.
- A través de los movimientos que realizamos con el torso, podemos expresar una serie de sentimientos: sufrimiento, felicidad, etc.
- Los brazos complementan los movimientos del torso y las piernas desempeñan un importante papel en el desplazamiento.
- Realizar audiciones de ritmos sencillos y durante ella marcar con palmadas, pulso, acento y diseño rítmico, separadamente y de forma conjunta;
- Representación corporal de los instrumentos musicales escuchados.
- Realizar movimientos naturales de locomoción: Caminar y correr en punta con sonido agudo, con toda la planta en registro medio y con rodillas flexionadas en sonidos graves.
- Saltar combinando sonido grave en la preparación del salto y agudo en la elevación del salto.
- Pueden combinarse diferentes movimientos naturales de locomoción como respuesta al sonido:
- Sonido grave: arrastrarse, rodar, gatear, girar sentado.
- Sonido medio: caminar y correr.

- Sonido agudo: saltar y girar en punta de pies con brazos en alto.
- Corporizar la duración del sonido como forma de expresión sonora: La corporización de la duración del sonido se caracteriza por la respuesta con movimientos largos a sonidos largos y movimientos cortos a sonidos cortos.

Movimientos naturales de locomoción:

- Caminar con pasos cortos (como un muñeco de cuerdas) con sonidos cortos.
- Caminar con pasos largos deslizando los pies (patinar) con sonidos largos.
- Arrastrarse con movimientos cortos (como un soldado) con sonidos cortos.
- Arrastrarse con movimientos largos (como un reptil) con sonidos largos

Acciones Básicas: Teniendo en cuenta el parámetro tiempo se seleccionarán movimientos cortos a sonidos cortos. Con este objetivo se pueden realizar los siguientes ejercicios:

Movimientos con acciones contrastantes para acompañar sonidos largos y cortos, por ejemplo: Presionar con sonido largo y golpear o palpar con sonido corto.

Todas las acciones básicas pueden constituir una respuesta a la duración del sonido teniendo en cuenta el tiempo. Como parte de la exploración y expresión sonora se pueden realizar los siguientes ejercicios:

- Escuchar los sonidos del entorno y clasificarlos por su intensidad.
- Producir sonidos con su cuerpo, con objetos sonoros y con instrumentos musicales, y clasificarlos según la intensidad.

Con movilización funcional:

- Movilizar diferentes partes del cuerpo suave o fuerte de acuerdo a la intensidad.
- Establecer la relación con el movimiento técnico analítico y la intensidad del sonido, por ejemplo: las ondulaciones (intensidad suave), contracciones (intensidad fuerte).
- Buscar variantes en que se combinen los dos aspectos anteriores: flexiones suaves en 4 tiempos, con menor intensidad y flexiones fuertes en 1 tiempo con mayor intensidad.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Luego de haber realizado la observación en la competencia provincial, y registrados todos los datos comprendidos en el protocolo, se pudieron obtener los resultados que muestran en la figura 1.

Resultados de la observación realizada



Figura 1. Penalizaciones realizadas durante las ejecuciones individuales.

Del análisis de la figura anterior se obtiene que:

- Se realizaron penalizaciones entre 0.40, 0.50 décimas y un punto.
- Solamente cuatro gimnastas fueron penalizadas con 0.40 décimas (11.11%) que está determinada por la ausencia de armonía entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos, en momentos aislados durante sus ejecuciones.

- Un total de 12 gimnastas fueron penalizadas con 0.50 décimas, lo que representa un 33.33% del total, motivado por la ausencia de armonía entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos, pero esta vez durante una buena parte del ejercicio.
- Y por la ausencia de armonía entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos durante todo el ejercicio – enteramente carente de ritmo y carácter, fueron penalizadas un total de 20 gimnastas para un 55.55%.

Se efectuó una observación detallada a los registros de la filmación realizada y posteriormente sus resultados fueron comparados con los obtenidos en la propia competencia. Este estado comparativo se puede apreciar en la figura 2.

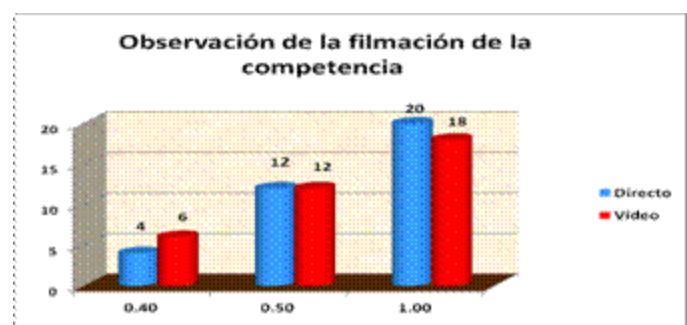


Figura 2. Comparación de la observación directa y a la filmación

Teniendo en cuenta la figura anterior se puede considerar que:

- Los resultados obtenidos en las observaciones son semejantes.
- Dos de las gimnastas mejoraron su calificación de 0.50 a 0.40 después de observado el video.
- De igual manera ocurrió con la penalización de 1.00 punto donde dos gimnastas aumentaron su calificación, al ser penalizadas con 0.50 solamente.

Resultados de la encuesta aplicada

Después de aplicada la encuesta que permitió precisar el conocimiento que poseen las entrenadoras de Gimnasia Rítmica sobre aspectos generales de las percepciones del tiempo y el ritmo, se pudo apreciar que:

- El mayor porcentaje de entrenadoras un 60% (9), carecen de los conocimientos teóricos y prácticos, que les permita comprender el tema para un mejor tratamiento durante las sesiones de entrenamiento. Cuatro de ellas (26.6%) ofrecieron respuestas imprecisas y solamente dos (13.3) refirieron conocer aspectos generales sobre el tema.

- Independiente del escaso conocimiento, todas coincidieron en afirmar que estas percepciones tienen alguna significación para la preparación artístico-estética en la Gimnasia Rítmica, ya que según ellas, con el desarrollo de estas percepciones lograrían mejorar la expresión de la música durante las ejecuciones individuales o de conjunto.
- En cuanto a la interrogante que se refería al trabajo que realizan en este sentido en los entrenamientos, igualmente y como era de esperarse teniendo en cuenta los resultados de la pregunta uno, nueve de las entrenadoras para un 60% mostraron cierto desconocimiento sobre el tema; sin embargo el 100% de ellas refirió trabajar el ritmo mediante palmadas ya que no poseen equipos de audios para entrenar sistemáticamente.
- Con relación al tratamiento que se le brinda en el PPID al trabajo con estas percepciones, nueve de las entrenadoras, para un 60% dijeron no sabían definir si existen o no estas orientaciones, otro 26,6% (4 entrenadoras) expresaron que no existen y dos de ellas que no han

consultado este documento para este tipo de preparación.

- Doce entrenadoras para un 80% no han recibido cursos con la temática abordada y solamente el otro 20% (dos entrenadoras) refieren haber cursado posgrados de la especialidad donde se ha tratado el referido tema.

Como se puede apreciar la mayoría de las entrenadoras no conocen la temática y por consiguiente hay dificultades con su tratamiento durante los entrenamientos.

Resultados del test de percepción del tiempo aplicado

Después de haber aplicado el test se obtuvieron los resultados que a continuación se presentan en la figura 3:

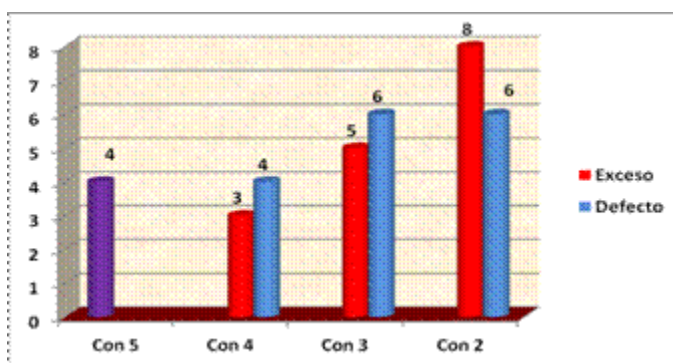


Figura 3. Resultados del test de percepción del tiempo aplicado

A partir del análisis de la figura anterior se puede inferir que:

- De las 36 niñas muestreadas solamente 4 de ellas (11.1%) lograron estimar, en algún intento, el tiempo establecido para ello, o sea los 30 segundos, por lo que alcanzaron la evaluación de 5 puntos. La número tres logró este tiempo en tres ocasiones, resultando la de mejores resultados.
- 7 de ellas para un 19.4% obtuvieron la evaluación de 4 puntos, 3 por encima de los 30 segundos, pero sin sobrepasar los 32 y las otras cuatro pararon el cronómetro a los 28 segundos. Solamente una de estas gimnastas logró estimar este resultado en dos ocasiones, el resto solo una vez.

CONCLUSIONES

Las indicaciones metodológicas elaboradas se convierten en un complemento de gran valor para la formación artística- estética en la Gimnasia Rítmica, a partir del desarrollo de las percepciones del tiempo y el ritmo y constituyen un aporte sensible para el Programa de Preparación de esta modalidad deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Alemán, Y. (2012). *Indicaciones metodológicas para favorecer la educación musical que reciben las practicantes de Gimnasia Rítmica, en las categoría iniciales*. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Matanzas: Facultad de Cultura Física,
2. Colectivo de autores rusos (1988) *Psicología*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
3. Colectivo de autores (2013) *Programa de preparación integral del deportista de Gimnasia Rítmica 2013-2016*. Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica. La Habana.
4. Estupiñán, M (2010) *Alternativa con juegos populares tradicionales para la preparación física - técnica - coreográfica en las categorías 6 y 7 años de Gimnasia Rítmica*. Material de consulta para entrenadoras de Gimnasia Rítmica.
5. Federación Internacional de Gimnasia (2013). *Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica*. Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG, actualizado después del Curso Intercontinental de Jueces en febrero 2013.
6. García, Y (2011) *Manual de consulta para las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de las áreas deportivas municipales*. Tesis para optar por el título de máster en Ciencias de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación. Matanzas: Facultad de Cultura Física.
7. Giménez, M (s/a) *Ejercicios para la concordancia música movimiento de Gimnasia Rítmica*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos84/ejercicios-concordancia-musica-movimiento-gimnasia-ritmica/ejercicios-concordancia-musica-movimiento-gimnasia-ritmica.shtml#ixzz35CcwYMLe> el 23 de diciembre de 2014.
8. Ilisástigui, M (s/a) *La preparación a largo plazo en las modalidades gimnástico deportivas*. (Gimnasia Artística y Rítmica) Conferencia.
9. Piñera, R. (2003) Consideraciones para el montaje de las rutinas (individual y grupos) En su: *Manual Para el entrenador de Gimnasia Rítmica*. Nivel 2. Capítulo 6. SICCED.

10. Ramos, D (2011) *Juegos musicales para favorecer el trabajo con la música en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica*. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Matanzas: Facultad de Cultura Física.
Vicedecana docente y profesora auxiliar de la Facultad de Cultura Física de Matanzas, Universidad de Matanzas. Facultad de Cultura Física.
Lic. Mildrey Pérez- Pérez
Entrenadora de Gimnasia Rítmica.
11. Sainz de la Torre León, N (2003). *La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. BUAP – UJED- Puebla: Editorial Siena.
Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Luis Augusto Turcios Lima”.
12. Santos, Y (2010) *Pasos metodológicos para propiciar la familiarización de las alumnas de Gimnasia Rítmica con la música antes del montaje de los ejercicios individuales*. Matanzas. 65 h. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física.
INDER Provincial de Matanzas
País: Cuba

Recibido: 15022015

Aprobado: 06032015

Datos de las autoras:

Lic. Mercedes Estupiñán- González

Teléfono: 261149

E-mail: mercedes.estupinan@mcc.cu