

Los saltos en gimnasia deportiva

5

1. El origen de la gimnasia artística.
2. Los saltos gimnásticos.

Actividad física sin competir

La gimnasia de mantenimiento es una actividad muy apropiada para todas las personas que llevan un estilo de vida con hábitos sedentarios y que por decisión propia o recomendación médica deciden realizar alguna actividad física.

Este tipo de actividad es una agradable manera de realizar ejercicio y de conseguir una buena condición física sin pretensiones competitivas, es decir, es una forma divertida de mantenerse en forma y de relacionarse con los demás.

Su finalidad principal es mejorar la salud física y psíquica de sus practicantes, aunque se pueden conseguir otros objetivos muy interesantes con su práctica, algunos de los cuales se citan a continuación:

- Mejorar el funcionamiento del corazón y de los pulmones
- Aumentar la flexibilidad, la resistencia y la fuerza.
- Desarrollar la coordinación, la agilidad y el equilibrio.
- Fomentar la autoestima y la autoconfianza.
- Divertirse durante la práctica del ejercicio físico.
- Conocer a otras personas que practican la misma actividad.



¿Te has parado a pensar que casi todo el deporte que realizas tiene un carácter competitivo? Como se desprende del comentario anterior, existen otras posibilidades de realizar actividad físico-deportiva sin necesidad de competir para ganar un partido o para demostrar que eres el mejor. Un ejemplo es la gimnasia de mantenimiento.

En este sentido, quizás deberías realizar algún tipo de ejercicio físico que no esté basado en la competición ni en demostrar quién es el mejor. Este tipo de actividades no competitivas también pueden ser divertidas, y sobre todo, te ayudarán a mejorar tu salud física y mental, tu estado de ánimo, tu capacidad de esfuerzo, tu alegría, tu relación con los amigos, etc.

1. El origen de la gimnasia artística.

La gimnasia artística es una actividad deportiva que consiste en realizar una serie de ejercicios acrobáticos como volteretas, mortales, equilibrios o saltos de potro. Estos ejercicios son de gran belleza, originales y arriesgados de realizar. Y, sobre todo, representan el espíritu de superación de los deportistas que practican este deporte.

En este deporte existen dos modalidades de competición:

- La *masculina*, en la que se realizan ejercicios en seis aparatos: suelo, anillas, paralelas, salto del caballo o del potro, barra fija y caballo con arcos.
- La *femenina*, que consta de cuatro especialidades: suelo, salto del caballo, paralelas asimétricas y barra fija.

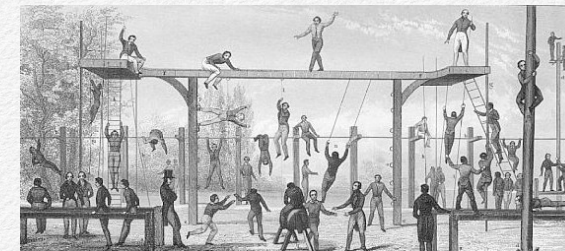


La gimnasia moderna tiene su origen en las actividades que realizaba Friedrich Ludwig Jahn, profesor de Educación Física, con sus alumnos en un bosque cercano a su instituto, situado a las afueras de Berlín, en Alemania, hacia 1810. La finalidad de estas actividades era que su alumnado practicara ejercicio físico para mejorar la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la agilidad en lugares al aire libre y utilizando diversos aparatos.

Los aparatos gimnásticos que empleaba en sus clases estaban constituidos por elementos de la naturaleza: los troncos de los árboles caídos en el suelo los usaba para levantar pesos, las grandes piedras como trampolines para saltar, o las ramas de los árboles como columpios.

Su sistema tuvo mucho éxito entre sus alumnos. Fundó un gimnasio con la intención de difundir su nuevo método de gimnasia. Se le atribuye la invención y construcción de los primeros aparatos gimnásticos que, inspirados en los elementos de la naturaleza, adaptó a su gimnasio.

Su éxito fue tan grande que Federico Guillermo IV, rey de Alemania declaró en 1842 que los ejercicios gimnásticos debían incluirse en los programas de todos los centros escolares, tanto en primaria como en secundaria. Los ejercicios se fueron haciendo cada vez más complicados y difíciles. La influencia de Jahn también se manifiesta en la creación de los aparatos que se utilizan en la gimnasia artística actual.



El método de F. L. Jahn se extendió por el resto de Europa, en especial en las escuelas suecas de gimnasia. Allí, otro profesor de Educación Física, Pedro Enrique Ling, que además era director del Instituto Central

de Estocolmo, consiguió que todos los profesores de Educación Física suecos utilizaran este sistema de ejercicios en sus clases.



Las clases de Educación Física según el sistema gimnástico sueco se basaban en las llamadas tablas de gimnasia que son una serie de ejercicios de carácter analítico que encadenan posiciones estáticas. Este método gimnástico tiene muy en cuenta la correcta posición de la espalda, la perfecta ejecución de los movimientos y el trabajo de los músculos de todas las partes del cuerpo.

En 1865 se creó la primera federación de gimnasia en Bélgica, que organizó la primera competición gimnástica. En ella participaron gimnastas belgas y alemanes. Pero donde verdaderamente se ha desarrollado la gimnasia como deporte ha sido en los Juegos Olímpicos.

En la primera Olimpiada de la era moderna, celebrada en Atenas (1896), se incluyeron competiciones de trepa en cuerda. En la segunda Olimpiada, la de Sant Louis (1904), se añadieron las pruebas de anillas; en la de Estocolmo (1912), los ejercicios de suelo, y, en la de París (1924), se introdujeron competiciones individuales y por equipos con aparatos.

2. Los saltos gimnásticos.

El **salto del potro** es una modalidad incluida dentro de la gimnasia artística, también llamada gimnasia deportiva, tanto en la categoría masculina como en la femenina. Esta prueba consiste en saltar un obstáculo, el caballo de saltos, también llamado *potro* o *plinto*, apoyando las manos sobre su superficie superior para caer de pie.

Los gimnastas deben realizar una carrera previa al salto que no debe superar los 25 metros, por una pista que mide 1 metro de ancho, e impulsarse con los dos pies juntos sobre un trampolín. En la categoría masculina, el potro de saltos se coloca de forma longitudinal a la carrera, y en categoría femenina transversalmente.

Durante el aprendizaje de estas habilidades de salto se suele usar el llamado plinto o potro de cajones, porque da más seguridad y permite disminuir la altura del potro quitando los cajones que sean necesarios.

En las competiciones, para poner nota al salto realizado por cada gimnasta, los jueces asignan a cada ejercicio dos notas, una tiene en cuenta la correcta ejecución técnica del ejercicio, nota E, y la otra refleja la dificultad del mismo, nota D. La nota final es la suma de ambas. La Federación Internacional de Gimnasia determina la dificultad de los saltos y, en consecuencia, la puntuación que merece cada uno de ellos.

Existen muchos tipos de saltos que los grandes gimnastas se esfuerzan en perfeccionar cada vez más. Los que te proponemos a continuación son los más practicados en las clases de Educación Física. Su práctica te servirá para conocer esta especialidad deportiva, así como para mejo-

rar otras cualidades motrices como la coordinación, la agilidad, el equilibrio, la fuerza o velocidad.

Salto de torera

Es un salto lateral que se efectúa apoyando un brazo sobre el potro. Al mismo tiempo se desplazan las piernas rectas hacia un lado y se apoya la otra mano para ejecutar la caída. Se realiza con el potro en situación transversal a la carrera y apoyando las manos en un extremo del caballo.

Salto de pídola o exterior

El potro se salta con las piernas abiertas, apoyando las manos en el caballo. Cuando se realiza con el caballo en sentido longitudinal es necesario colocar las manos en la parte final del mismo.



Salto interior o entremanos

Es un salto similar al anterior, pero las piernas pasan por dentro del apoyo de las manos. Se puede realizar con las piernas flexionadas o con las piernas



extendidas, pero éste es más difícil de realizar.

Salto con voltereta hacia delante

Se ejecuta realizando una voltereta y apoyando la espalda sobre el caballo, que está colocado longitudinalmente en relación con la carrera.

Salto con paloma de cabeza

Este salto implica realizar una paloma de cabeza, apoyando las manos y la frente en el potro; cuando la cadera ha sobrepasado la vertical formada por el tronco, hay que impulsar para caer con los dos pies por detrás del caballo.

Salto de rueda lateral y salto de rondada

En ambos casos se trata de ejecutar estos ejercicios de suelo encima del caballo. En el primer caso se cae lateralmente al potro, y en el segundo se gira la cadera para caer con la cara de frente al caballo.

Salto de paloma de brazos

Este salto tiene bastante dificultad, ya que se trata de hacer este ejercicio de suelo encima del potro ayudándose del impulso de la carrera y del trampolín.

Aspectos a tener en cuenta

Los factores que se reseñan a continuación son muy importantes y debes tenerlos en cuenta cuando practiques estos saltos:

- 1** Antes de intentar un salto hay que realizar siempre los ejercicios previos de aprendizaje que te indique tu profesor de Educación Física.
- 2** No intentes realizar saltos para los que no estés preparado.
- 3** Coloca siempre colchonetas de seguridad y protección.
- 4** Solicita a tus compañeros o a tus profesores que realicen las ayudas necesarias para no asumir riesgos de caída o de accidente.
- 5** Ten en cuenta que lo mejor es que disfrutes de esta actividad, aprendas cosas nuevas y mejores las capacidades de salto en función de tus cualidades y conocimientos previos.

Los saltos en minitramp y en cama elástica

El minitramp y la cama elástica son dos aparatos que también se utilizan para realizar ejercicios de salto y acrobacias en el aire. La principal diferencia de éstos con la modalidad de los saltos gimnásticos es que el impulso es mayor, por lo que es más fácil ejecutar saltos difíciles.

Son muy utilizados por los gimnastas para su entrenamiento, e incluso existen competiciones internacionales de saltos en cama elástica, por lo que esta especialidad se ha convertido en una disciplina deportiva independiente.



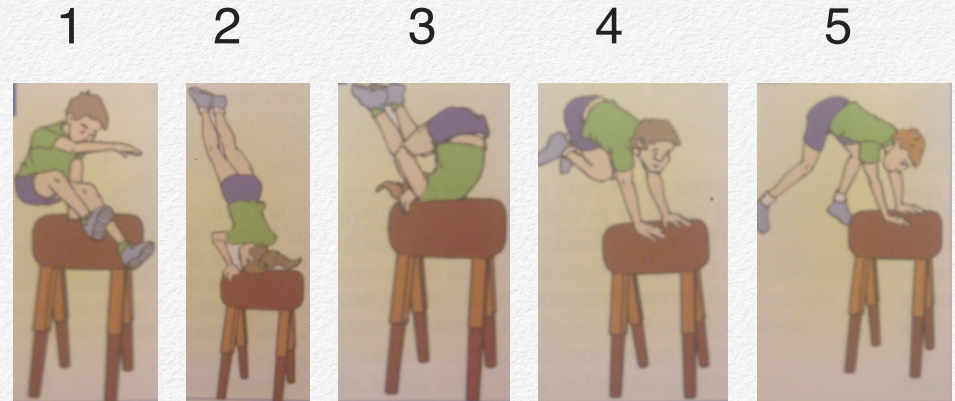
ACTIVIDADES.

- ¿Podrías citar en tu cuaderno cinco actividades deportivas que se practiquen para mejorar la salud o disfrutar de la propia actividad sin necesidad de ganar un partido o una competición?
 - ¿Qué opción te gusta más?
 - ¿Cuáles son las consecuencias probables de cada una de las opciones?
 - ¿Qué importancia tienen estas consecuencias?
 - ¿Qué opción es la mejor, una vez analizadas todas las consecuencias?

- Enumera cinco deportes distintos a la gimnasia artística y deportiva en los que sea importante la capacidad de salto de sus deportistas.

3. Relaciona cada término y salto con su correspondiente imagen.

- Torera, entremanos, paloma, rueda lateral y pídola.
- Salto apoyando la cabeza, rondada, salto interior, salto exterior y salto lateral.



Actividades de autoevaluación.

1. ¿Qué crees que es lo más importante cuando realizas ejercicio físico?

- a. Ganar.
- b. Divertirse.
- c. El éxito personal.

2. ¿Quién fue Friedrich Ludwig Jahn?

- a. Un profesor de educación física que diseñó las primeras actividades gimnásticas que dieron origen a la gimnasia moderna.
- b. Un profesor de educación física que en 1842 estableció que los ejercicios gimnásticos se incluyesen en los programas de todos los centros escolares alemanes.
- c. Un profesor de educación física que consiguió que los todos los profesores imitaran su método de ejercicios gimnásticos.

3. ¿Cuáles son las modalidades de la gimnasia artística y deportiva masculina?

- a. Anillas, paralelas, suelo, salto, asimétricas y barra fija.
- b. Anillas, paralelas, suelo, salto, asimétricas y barra fija.
- c. Anillas, paralelas, suelo, salto, caballo con arcos y barra fija

4. ¿En cuál de estos saltos el gimnasta salta el potro con las piernas abiertas?

- a. Torera.
- b. Pídola.
- c. Entremanos.

5. ¿Qué aparatos sirven para realizar saltos gimnásticos?

- a. Minitramp y cama elástica.
- b. Colchonetas y espalderas.
- c. Potro y bancos suecos.

6. Las tablas de gimnasia se inventaron en:

- a. Alemania.
- b. Suecia.
- c. Francia.

7. ¿Cuáles son las modalidades de la gimnasia artística y deportiva femenina?

- a. Suelo, anillas, barra fija y salto.
- b. Suelo, caballo con arcos, barra fija y salto.
- c. Suelo, paralelas asimétricas, barra fija y salto.

8. ¿Cuáles de las siguientes habilidades que se ejecutan en el suelo se pueden realizar también en un salto gimnástico?

- a. Paloma de cabeza, torera y voltereta.
- b. Paloma de manos, rondada y flic-flac.
- c. Paloma de cabeza, rondada y voltereta.

9. Los jueces valoran los saltos que realizan los gimnastas en función de:

- a. La dificultad y la ejecución.
- b. La dificultad y la coordinación.
- c. La dificultad y el riesgo del salto.

10. ¿Qué es lo más importante en el aprendizaje de los saltos gimnásticos?

- a. La capacidad del gimnasta.
- b. Aumentar la complejidad de los saltos.
- c. Las medidas de seguridad para evitar accidentes.