

AGILIDAD

Gimnasia, forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas. La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

Historia

Se puede hablar de educación Física cuando en el antiguo Egipto se realizaban las acrobacias circenses. En el siglo II a.C. los hombres y mujeres de la civilización minoica desarrollaron el arte del salto del toro: el participante corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar los ejercicios desnudos.

Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (*paidotribes*) fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos. Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos.

Las técnicas modernas fueron desarrolladas en Alemania en la segunda mitad del siglo XVIII. El primer profesor de Educación física o gimnasia fue Johann Friedrich Simón, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau, en 1776. El educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la Educación física (gimnasia), fundó en 1811, en Berlín, el *Turnverein*, un club gimnástico que estaba presente en toda Alemania y que tenía ideales nacionalistas. Inventó ejercicios que desarrollaban la fuerza física y la autodisciplina para los que usaba piezas de aparatos estáticos. El sistema sueco, inventado por el gimnasta Pehr Henrik Ling, enfatizaba, por el contrario, el ritmo y la coordinación de movimientos a través de rutinas practicadas con aros, mazas y pelotas pequeñas.

Los emigrantes alemanes y suecos que llegaron a Estados Unidos en el siglo XIX llevaron consigo sus ideas sobre la gimnasia. Los alemanes fundaron clubes gimnásticos o *turnvereins*, donde las familias acudían juntas. Un sistema mixto entre el alemán y el sueco se introdujo en los programas de educación física en las escuelas de Estados Unidos hacia el final del siglo. Sin embargo, la gimnasia no ha adquirido popularidad en Estados Unidos hasta fechas recientes. En Gran Bretaña hubo incluso menor interés, excepto en círculos militares. En España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en 1806 en Madrid. No obstante, la gimnasia arraigó en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888. En Europa se desarrollaron clubes y otras organizaciones nacionales y en 1881 se fundó la Federación Internacional de Gimnasia (IGF).

En el año 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos pero sólo para participantes del sexo masculino. La competición femenina estuvo presente por primera vez en 1928. En las competiciones olímpicas, la actuación es moderada por seis jueces que puntúan en una escala de diez puntos. En algunas pruebas hay un grado de dificultad que se tiene en cuenta a la hora de puntuar. Los códigos de puntuación

para cada prueba están determinados por la Federación Internacional de Gimnasia. Equipos de seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo. Desde 1952 las pruebas de gimnasia en las Olimpiadas han estado dominadas por los participantes de la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), de los países del este de Europa y Japón.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1903 y hasta 1913 tuvieron carácter bienal; comenzaron de nuevo en 1922 y desde 1979 se han celebrado cada dos años. Los primeros Campeonatos del Mundo femeninos se celebraron en 1934. Han estado dominados por las gimnastas de la antigua URSS y Europa del Este.

Otras competiciones importantes son: la Copa del Mundo, celebrada por primera vez en 1975; los Campeonatos del Mundo Individuales que comenzaron en 1992 y en 1955 los Campeonatos de Europa que empezaron.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En este deporte, sólo para mujeres, las disciplinas se caracterizan por el uso de accesorios como pelotas, mazas, aros y cintas que acompañan a la música; los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1963 y el deporte fue incluido como disciplina olímpica en las Olimpiadas de 1984. Se instituyó una Copa del Mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde entonces se celebra cada cuatro años. De nuevo, las participantes de la antigua Unión Soviética y Europa del Este han sido las dominadoras de esta disciplina.

Poco a poco las gimnastas españolas han ido haciéndose con esta disciplina hasta llegar a ganar la medalla de oro por equipos en las Olimpiadas de Atlanta (1996).

EJERCICIOS REALIZADOS

La agilidad consiste en el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza...

Ejercicios que se realizan para conseguir estos objetivos son por ejemplo;

- En primer lugar hacer el pino, en casos extremos la gente no sabe hacerlo y comienzan con una colchoneta pegada a una espaldera y con ayuda de dos personas una a cada lado le mantienen arriba para ver su duración y la fuerza de los brazos.

Lo más importante a la hora de hacer el pino es encontrar el punto de gravedad en el cuerpo, y para eso le ayudan dos compañeros para explicarle en lo que falla.

- Una vez que ya hemos pasado eso, se comienza a practicar en una colchoneta grande pero sin apoyo, sus compañeros siguen ayudándole, y lo que realmente cambia es que ahora tiene que acabar haciendo una voltereta.

Más ejercicios son los que a continuación voy a nombrar pero ya no tratan de hacer el pino sino otras muchas cosas más.

- Practicamos el salto en el potro con la ayuda del profesor y debajo una colchoneta por si acaso ocurriera algún accidente.

Se hace a diferentes alturas para chicos está más alto pero que también puede ser utilizada para las chicas, eso es opcional, y para las chicas se considera que hay que tener una altura más baja pero que no es ninguna ventaja ya que puntúa menos que los chicos como es lógico.

Otro de los ejercicios empleados es hacer la voltereta en el plinto, se empieza por una nivel muy bajo y se va

subiendo, es decir, se le va poniendo más altura a estos.

Más tarde ponemos los plintos de lado y tenemos que coger carrerilla y elevar las piernas a la vez que el cuerpo, apoyando una sola mano y así pasar el cuerpo por encima de este.

• EJERCICIOS DE SUELO

Pino de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a estirar el cuerpo, con una ligera inclinación hacia delante, de tal forma que las puntas de los pies coincidan con el centro del triángulo formado.

Pino facial o de barbilla: Este pino se realiza apoyando todo el pecho en el suelo, con los brazos estirados y apoyados por entero en paralelo hacia delante y el cuerpo totalmente recto en la vertical.

Pino lateral o de oreja: El apoyo se hará en la parte del hombro con el brazo totalmente abierto, la cabeza, inclinada al lado opuesto a este brazo, y el otro brazo doblado en apoyo de la mano, el cuerpo, recto en la vertical.

Pino de antebrazos: Para conseguir la posición correcta, los antebrazos tienen que estar apoyados por completo en el suelo y paralelos, las palmas de las manos hacia abajo, con los dedos separados, el brazo y el cuerpo tienen que formar una línea vertical, y la cabeza, ligeramente adelantada.

Pino con equilibrio de manos: Los puntos de articulaciones que llevan el control del equilibrio son: las palmas de las manos, que estarán apoyadas por completo, con los dedos separados y los índices, paralelos señalando hacia delante; las muñecas, colocadas verticalmente a las manos; los codos, encajados; los hombros empujando la vertical al tiempo que bloquean la espalda, que estará recta, y el pecho, con sensación de ligero hundimiento; la cabeza ha de estar entre los brazos; la cintura y la cadera, también bloqueadas y empujando a la vertical; las piernas, bien estiradas en las rodillas; los tobillos, abriendo los empeines, y los dedos de los pies, totalmente estirados. Las posiciones de las piernas nos definen varios tipos de equilibrios de manos, por ejemplo, piernas separadas, una recta y otra doblada y apoyada en la rodilla o piernas separadas frontalmente.

Pino a fuerza: Con las piernas rectas y abiertas, apoyamos las manos en el suelo, con los brazos doblados, e inclinando los hombros hacia delante, se eleva la cadera, arrastrando en su elevación las piernas abiertas y rectas, hasta que, llegando el cuerpo a la vertical, se levantan al tiempo de estirar los brazos. Si el levantamiento de piernas se ejecuta al tiempo que se hace el empuje de brazos, el ejercicio coordinado cuesta mucho menos; si en vez de llevar las piernas abiertas, las elevamos cerradas, el trabajo es mayor, pero el proceso el mismo.

• Complemento del pino

Bajada en secante:

Desde la posición del pino hay que flexionar los brazos; las piernas estarán ya estiradas por completo, y la cabeza, exageradamente adelantada, para poder apoyar el comienzo del pecho; el cuerpo, arqueado, irá rodando hasta llegar al apoyo, la cintura se comienza a estirar, los brazos se colocarán de tal forma que coincidan; el apoyo final se efectuará con las piernas juntas, los empeines totalmente abiertos, y los brazos, rectos en la posición de puente facial arqueado.

Caída a puente facial:

Desde el apoyo en pino vertical, con el cuerpo totalmente recto, se echarán los hombros adelante, al tiempo

que se inicia la caída del cuerpo y las piernas; para un control adecuado de la caída del cuerpo y las piernas, la bajada tiene que ser lenta; esto se conseguirá hinchando el pecho atrás y desplazando, en compensación los hombros hacia adelante, hasta llegar a apoyo de los pies, al principio echando los dedos de los pies hacia el cuerpo, y, a medida que se va bajando, sacando las puntas de los empeines para llegar al puente facial.

Plancha en x:

Hay dos versiones: la primera se hace con los brazos abiertos en un ángulo superior a los 90° y con el cuerpo en la horizontal, adelante, y los brazos por detrás, formando con la posición de las piernas una X, la cabeza, mirando al suelo, con un poco de inclinación hacia arriba; la otra clase se logra con las piernas y el cuerpo en la misma posición que antes, pero con los brazos en su diagonal adelante y ligeramente hacia arriba, y la cabeza, mirando al frente.

Plancha en aspa:

El apoyo se efectuará sobre una pierna, con la otra situada paralelamente a la horizontal. El cuerpo se situará en la horizontal adelante, mirando al frente; el brazo contrario a la pierna en horizontal, se pone horizontal, pero lateralmente, mientras que el otro brazo pasa por detrás de la vertical, de tal modo que se forma un aspa entre los brazos y las piernas.

Pancha del corzo:

Una pierna en posición de rodillas, con el empeine totalmente abierto, la otra pierna atrás, estirada por completo, con el empeine también abierto, el cuerpo erguido y los brazos en cruz. La posición de los brazos puede variar según el gusto del ejecutante.

Plancha frontal:

Esta plancha se realiza sobre una pierna; la otra estará lo más alta posible, si puede ser, en la vertical arriba; el cuerpo, en la horizontal, de frente, ligeramente arqueado, para mayor facilidad en la elevación de la pierna; la posición de los brazos variará según el criterio del entrenador, pero siempre irán rectos; las manos y los dedos (juntos), estirados, en prolongación de los brazos; la punta del pie, que estará en el aire, también estirada, y el empeine, abierto, en prolongación de la pierna.

Plancha lateral:

Al igual que la anterior, la llevamos a cabo sobre un pie, pero esta la realizaremos en posición lateral; el pie que apoyamos, señala en diagonal, hacia fuera; el cuerpo se inclina hacia un lado, sacando la pierna, que se eleva lateralmente; los brazos, que estarán totalmente rectos, con las manos y los dedos en prolongación, variarán de posición.

Plancha de pie en mano:

Sobre un pie. Se trata de elevar un pie lateralmente, inclinando un poco el tronco al lado contrario al de la elevación de la pierna: la mano puede coger la pierna bien directamente por el tobillo, bien por delante de la planta del pie; la pierna que está en el aire y la punta del pie estarán estiradas, con el empeine totalmente abierto; el brazo que no se coge se coloca en la misma posición y altura (en el lado contrario) que la pierna.

Caída rusa:

Desde la posición del pino, dejarse caer hacia atrás con todo el cuerpo recto, y antes de llegar a la diagonal de la caída, se mete la cabeza y se flexionan hombros.

Quinta; volteo hacia atrás hasta el pino:

Desde la posición de firmes, se pliega el cuerpo a las piernas, se deja ir hacia atrás con apoyo de manos o sin él, hasta caer sentado, y, echando el cuerpo atrás, con los hombros por delante, hasta llegar a plegarlas con el cuerpo. Cuando este llegue al apoyo será con la espalda; antes, las manos han de estar colocadas a la altura de la cabeza, con la palma de las manos apoyadas en el suelo y con los dedos señalando a los hombros; se despliegan las piernas a la vertical, siguiendo con empuje de caderas y manos hasta llegar a la perfecta vertical, con la punta de los pies como prolongación de las piernas.

• Voltereta

Voltereta adelante:

Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros hacia delante al tiempo que se empujan las piernas, y, elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia dentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros adelantados, las rodillas bien dobladas, las puntas al techo y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas, para rodar y llegar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

Voltereta adelante con las piernas abiertas:

Desde la posición de cuclillas se lanza hacia delante apoyando las manos al tiempo que se mete la cabeza, se eleva la cadera y se curva la espalda; luego se apoya la espalda al tiempo que se abren las piernas, que irán rectas, y se sigue rodando con la espalda curva y, antes de que las piernas toquen el suelo, las manos se apoyarán con los dedos hacia delante, con lo que creamos dos tipos de apoyo (en las manos y los talones): con este impulso y los empujes se llegará al apoyo solamente con las piernas

Voltereta adelante con las piernas juntas:

Se salta hacia adelante, echando los brazos al tiempo que se eleva la cadera, para llegar al apoyo de manos con la cabeza alta, se hunde hacia el pecho y se apoya posteriormente la espalda. En todo este recorrido las piernas van rectas, en posición carpada al cuerpo, se rueda sobre la espalda y, antes de que lleguen las piernas al suelo, se apoyan las manos a la altura de las rodillas; se aprovecha la rotación empujando con las manos, subiendo la cadera y echando los hombros adelante; se mantienen los pies fijos para elevarse sobre los mismos, hasta llegar a la vertical de pie, sacando los brazos por delante.

Voltereta atrás:

Desde la posición de firmes, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás, cambiando el apoyo de las manos para pasar a la altura de la cabeza; antes de apoyar la espalda, se doblan las piernas manteniendo las puntas de los pies rectas, y para llegar al apoyo de la espalda se elevan las rodillas a la vertical, al mismo tiempo que empujamos las manos hacia arriba y las caderas adelante, hasta llegar al apoyo de los pies.

Voltereta atrás con las piernas abiertas:

Con los pies juntos y el cuerpo bien recto, se hace flexión del tronco sobre las piernas, estirando los brazos

perpendicularmente a la altura de las rodillas y, dejándose caer con las piernas rectas hacia atrás, se apoyan las manos en el suelo, para amortiguar la caída, y al llegar al apoyo en el suelo con la cadera, desplazando la espalda hacia detrás al tiempo que se elevan las piernas, que irán rectas por delante, apoyando las manos en el suelo a la altura de la cabeza, con los dedos hacia adentro y pegados a las orejas; se hace la elevación de la cadera arriba, al tiempo que empujamos con las manos, librando el apoyo que pueda realizar la cabeza; las piernas, rectas, se desplazan lateralmente al apoyo, terminando de empujar con las manos hasta la incorporación total del cuerpo, con las piernas abiertas y los brazos en cruz, con los dedos estirados y las manos en prolongación de los brazos.

Voltereta atrás con las piernas juntas (Quinta):

Desde la posición de pie, se hace flexión del tronco sobre las piernas, con los brazos rectos, perpendiculares a las piernas y por la altura de las rodillas, dejarse caer hacia atrás, apoyando las manos en el suelo; se apoya posteriormente la cadera y se rueda hacia atrás sobre la espalda, subiendo las piernas rectas, y, antes de que llegue la cabeza al suelo, se apoyan las manos a la altura de la nuca, metiendo los dedos paralelos hacia adentro, y, aprovechando la subida de la cadera y el empuje de las manos, se llevan los pies al suelo, al tiempo que terminamos de empujar hasta llegar a la vertical de los pies.

Voltereta lateral:

Desde la posición de pie, con las piernas separadas, se hace flexión sobre la pierna izquierda, y metiendo el hombro izquierdo, se rueda sobre la espalda al tiempo que se flexiona la pierna derecha; al finalizar el rodamiento sobre la espalda se mete la rodilla derecha, empujando con el brazo derecho, y con la pierna izquierda estirada, se empuja con el empeine de esta hasta llegar al apoyo de pie con las piernas abiertas.

• Voltereta adelante

Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros hacia delante al tiempo que se empujan las piernas, y, elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia dentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros adelantados, las rodillas bien dobladas, las puntas al techo y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas, para rodar y llegar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

• Voltereta adelante con las piernas abiertas

Desde la posición de cuclillas se lanza hacia delante apoyando las manos al tiempo que se mete la cabeza, se eleva la cadera y se curva la espalda; luego se apoya la espalda al tiempo que se abren las piernas, que irán rectas, y se sigue rodando con la espalda curva y, antes de que las piernas toquen el suelo, las manos se apoyarán con los dedos hacia delante, con lo que creamos dos tipos de apoyo (en las manos y los talones): con este impulso y los empujes se llegará al apoyo solamente con las piernas.

• Voltereta adelante con las piernas juntas

Se salta hacia adelante, echando los brazos al tiempo que se eleva la cadera, para llegar al apoyo de manos con la cabeza alta, se hunde hacia el pecho y se apoya posteriormente la espalda. En todo este recorrido las piernas van rectas, en posición carpada al cuerpo, se rueda sobre la espalda y, antes de que lleguen las piernas al suelo, se apoyan las manos a la altura de las rodillas; se aprovecha la rotación empujando con las manos,

subiendo la cadera y echando los hombros adelante; se mantienen los pies fijos para elevarse sobre los mismos, hasta llegar a la vertical de pie, sacando los brazos por delante.

- **Voltereta atrás**

Desde la posición de firmes, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás, cambiando el apoyo de las manos para pasar a la altura de la cabeza; antes de apoyar la espalda, se doblan las piernas manteniendo las puntas de los pies rectas, y para llegar al apoyo de la espalda se elevan las rodillas a la vertical, al mismo tiempo que empujamos las manos hacia arriba y las caderas adelante, hasta llegar al apoyo de los pies.

- **Voltereta atrás con las piernas abiertas**

Con los pies juntos y el cuerpo bien recto, se hace flexión del tronco sobre las piernas, estirando los brazos perpendicularmente a la altura de las rodillas y, dejándose caer con las piernas rectas hacia atrás, se apoyan las manos en el suelo, para amortiguar la caída, y al llegar al apoyo en el suelo con la cadera, desplazando la espalda hacia detrás al tiempo que se elevan las piernas, que irán rectas por delante, apoyando las manos en el suelo a la altura de la cabeza, con los dedos hacia adentro y pegados a las orejas; se hace la elevación de la cadera arriba, al tiempo que empujamos con las manos, librando el apoyo que pueda realizar la cabeza; las piernas, rectas, se desplazan lateralmente al apoyo, terminando de empujar con las manos hasta la incorporación total del cuerpo, con las piernas abiertas y los brazos en cruz, con los dedos estirados y las manos en prolongación de los brazos.

- **Voltereta atrás con las piernas juntas (Quinta)**

Desde la posición de pie, se hace flexión del tronco sobre las piernas, con los brazos rectos, perpendiculares a las piernas y por la altura de las rodillas, dejarse caer hacia atrás, apoyando las manos en el suelo; se apoya posteriormente la cadera y se rueda hacia atrás sobre la espalda, subiendo las piernas rectas, y, antes de que llegue la cabeza al suelo, se apoyan las manos a la altura de la nuca, metiendo los dedos paralelos hacia adentro, y, aprovechando la subida de la cadera y el empuje de las manos, se llevan los pies al suelo, al tiempo que terminamos de empujar hasta llegar a la vertical de los pies.

- **Voltereta lateral**

Desde la posición de pie, con las piernas separadas, se hace flexión sobre la pierna izquierda, y metiendo el hombro izquierdo, se rueda sobre la espalda al tiempo que se flexiona la pierna derecha; al finalizar el rodamiento sobre la espalda se mete la rodilla derecha, empujando con el brazo derecho, y con la pierna izquierda estirada, se empuja con el empeine de esta hasta llegar al apoyo de pie con las piernas abiertas.

15

17