

Infografía figuras de piso, técnica en minitrampolín y preparación física en gimnasia artística

<https://youtube.com/shorts/p5gZgoniSO4?si=beTlyhViMQgBVqaZ>

1. Introducción

La gimnasia artística es una disciplina que combina fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. La práctica segura y correcta requiere dominar elementos básicos de piso, técnica específica en aparatos auxiliares como el minitrampolín y una adecuada preparación previa mediante calentamiento y estiramiento. El presente documento describe paso a paso cada elemento, su ejecución técnica y la normativa de seguridad, respaldado por referencias bibliográficas especializadas.

2. Figuras básicas de piso

Son elementos fundamentales que constituyen la base de la acrobacia en gimnasia artística. Se ejecutan sobre colchonetas o suelo elástico, manteniendo siempre la postura correcta para evitar lesiones.

2.1 Rollo hacia adelante

Es el elemento inicial y más básico de la gimnasia. Consiste en una rotación completa del cuerpo sobre su eje transversal, avanzando hacia adelante.

Técnica de ejecución:

1. Posición inicial: De pie, pies juntos o al ancho de hombros, brazos extendidos verticalmente hacia arriba.
2. Flexionar rodillas, bajar a posición de cuclillas, apoyar las manos en el suelo a la altura de los hombros, dedos apuntando hacia adelante.
3. Pegar el mentón contra el pecho y redondear la espalda, colocando la nuca sobre la superficie de apoyo.
4. Impulsarse con las piernas y rodar progresivamente sobre la nuca, espalda superior, media espalda y zona lumbar.
5. Al llegar las caderas y pies al suelo, extender las piernas e incorporarse lentamente hasta la posición inicial.

Puntos clave: Mantener el cuerpo agrupado durante toda la rotación, evitar apoyar solo la cabeza y mantener la tensión muscular.

2.2 Rollo hacia atrás

Rotación completa en sentido inverso, iniciando desde la posición de pie y finalizando en la misma postura.

Técnica de ejecución:

1. Posición inicial: De pie, brazos elevados hacia arriba, pies juntos.
2. Flexionar rodillas, inclinar ligeramente el cuerpo hacia atrás y sentarse suavemente sobre los glúteos.
3. Colocar las manos junto a los hombros, dedos apuntando hacia la espalda, codos ligeramente abiertos.
4. Rodar sobre la zona sacra, lumbares y espalda superior, manteniendo el mentón pegado al pecho para proteger el cuello.
5. Al pasar por la posición invertida, empujar fuertemente con los brazos y extender las piernas para recuperarse de pie.

Puntos clave: Las manos sirven de apoyo y propulsión, no cargar todo el peso sobre la columna cervical.

2.3 La Vela

Postura invertida estática, que fortalece los hombros y mejora la circulación sanguínea.

Técnica de ejecución:

1. Posición inicial: Acostado boca arriba, brazos extendidos a los lados del cuerpo o junto al tronco, piernas extendidas juntas.
2. Elevar las piernas verticalmente hasta formar un ángulo de 90° con el suelo.
3. Apoyar el peso del cuerpo sobre los omóplatos y la parte superior de la espalda, no sobre el cuello o cabeza.
4. Levantar la cadera y extender las piernas hacia arriba, manteniendo el cuerpo en línea recta desde los hombros hasta los pies.
5. Mantener la postura durante 3 a 5 segundos, luego bajar lentamente y volver a la posición inicial.

Puntos clave: Mantener los brazos firmes para soportar el cuerpo, no arquear la espalda excesivamente.

2.4 Manos a cabeza (Invertida básica)

Elemento intermedio que prepara para volteretas y giros, desarrolla fuerza en hombros y tronco.

Técnica de ejecución:

1. Posición inicial: De pie, brazos extendidos verticalmente hacia arriba, mirada al frente.
2. Dar un paso amplio hacia adelante, flexionar ligeramente las rodillas y colocar las manos en el suelo al ancho de los hombros, dedos abiertos y mirada dirigida entre las manos.
3. Flexionar las rodillas y elevar la pierna trasera impulsándola hacia arriba hasta alcanzar la vertical.
4. Unir ambas piernas y mantener el equilibrio durante 2 a 4 segundos, sin presionar el cuello.
5. Bajar lentamente, pegar el mentón al pecho y rodar sobre la espalda para volver a la posición de cuclillas y luego de pie.

Puntos clave: No inclinar la cabeza hacia atrás, mantener el cuerpo alineado y activar el abdomen para estabilidad.

2.5 El Arco

Figura que combina flexibilidad dorsal y fuerza muscular, representa una postura abierta y extendida del cuerpo.

Técnica de ejecución:

1. Posición inicial: Acostado boca abajo, piernas juntas, brazos extendidos a los lados.
2. Flexionar los codos y colocar las manos al nivel de los hombros, palmas apoyadas en el suelo.
3. Empujar con los brazos y elevar el pecho y la cadera hacia arriba, arqueando la espalda hacia adelante.
4. Extender las piernas y apoyar las puntas de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo en forma de arco.
5. Mantener la postura durante 3 a 6 segundos, respirando con normalidad. Volver lentamente a la posición inicial relajando la espalda.

Puntos clave: No forzar la flexión si hay molestia, activar los músculos de la espalda baja para soporte.

2.6 Sentadilla Oriental (también llamada Sentadilla Profunda o Asiática)

Posición fundamental que desarrolla movilidad en tobillos, rodillas, caderas y fortalece la cadena inferior del cuerpo, muy usada como base en la gimnasia básica.

Técnica de ejecución:

1. Posición inicial: De pie, pies separados al ancho de hombros o ligeramente más abiertos, dedos de los pies apuntando hacia afuera entre 15° y 30°.
2. Mantener el pecho erguido y el núcleo activado durante todo el movimiento.
3. Desplazar las caderas hacia atrás y bajarlas suavemente, a modo de si se fuera a sentar en un espacio reducido.
4. Flexionar completamente las rodillas hasta que las caderas queden cerca o apoyadas en las pantorrillas, manteniendo los talones siempre pegados al suelo.

5. Colocar los codos por dentro de las rodillas y empujar suavemente hacia afuera para abrir mejor la articulación de las rodillas.
6. Mantener la postura durante 5 a 10 segundos, respirando con calma y sin inclinar el cuerpo hacia adelante.
7. Para regresar, empujar con fuerza a través de los talones y enderezar las piernas lentamente hasta la posición inicial.

Puntos clave:

Peso corporal siempre sobre la parte media de los pies, no sobre las puntas ni los talones.

- Si cuesta bajar completamente, se puede practicar apoyando un libro bajo los talones y reduciendo la profundidad progresivamente.
- No forzar si hay dolor; la mejora se logra con práctica constante.

Beneficios: Mejora la movilidad articular, fortalece cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, además de corregir la postura de pie.

3. Técnica de saltos en minitrampolín

El minitrampolín es un recurso fundamental para entrenar la impulsión y la fase aérea, sin requerir gran espacio. Se compone de cuatro fases principales:

3.1 Fases del salto

1. Rincorsa (preparación): Carrera corta y controlada hacia el aparato, manteniendo equilibrio y velocidad moderada, para determinar el punto exacto de apoyo.
2. Impulsión: Apoyo simultáneo de ambos pies sobre la lona elástica, flexionar rodillas y caderas para aprovechar la tensión del aparato y generar fuerza de elevación.
3. Fase aérea: Momento en que el cuerpo se encuentra fuera del apoyo. Se debe mantener la postura correcta: piernas juntas o abiertas según el salto, tronco estable, brazos coordinados con el movimiento.
4. Recepción: Contacto simultáneo de ambos pies sobre la superficie de aterrizaje, flexionar rodillas y caderas para absorber el impacto, mantener el equilibrio y recuperar la postura de pie.

3.2 Tipos básicos de salto

- Salto agrupado: Piernas flexionadas hacia el pecho, rodillas juntas, manos sujetan las espinillas. Fácil de ejecutar, ideal para principiantes.
- Salto extendido: Piernas totalmente extendidas y juntas, cuerpo alargado hacia arriba y adelante. Requiere mayor flexibilidad y fuerza.
- Salto en carpa: Piernas abiertas lateralmente en forma de V, manteniendo las piernas rectas y el tronco estable.

Normas de seguridad: Usar siempre superficie de aterrizaje acolchada, no realizar saltos de gran dificultad sin supervisión y dominio de elementos básicos.

4. Calentamiento y estiramiento correcto

El calentamiento es indispensable para preparar el organismo y reducir el riesgo de lesiones. Se divide en tres etapas:

4.1 Calentamiento general (5 a 8 minutos)

- Actividad aeróbica ligera: carrera en sitio, saltos suaves, marcha rápida con elevación de rodillas, para aumentar la frecuencia cardíaca y flujo sanguíneo.
- Movilidad articular sistemática:
- Muñecas y codos: círculos en ambos sentidos
- Hombros: rotaciones hacia adelante y atrás
- Caderas: movimientos circulares y balanceos
- Rodillas y tobillos: flexión, extensión y rotación

4.2 Estiramientos dinámicos (4 a 6 minutos)

Movimientos continuos que preparan los músculos para el esfuerzo específico de la gimnasia:

- Balanceos de piernas adelante y hacia los lados
- Inclinaciones laterales del tronco
- Giros de cadera
- Movimientos de brazos coordinados

4.3 Estiramientos estáticos (3 a 5 minutos)

Se mantiene cada posición entre 15 y 30 segundos, sin dolor excesivo. Se trabajan los grupos musculares principales:

- Isquiotibiales: sentado, extender una pierna e inclinar el tronco hacia adelante
- Cuádriceps: de pie, agarrar el pie por detrás y acercarlo al glúteo
- Músculos dorsales: inclinarse hacia adelante con espalda recta
- Hombros y pecho: estiramiento cruzado de brazos y apertura de hombros

Recomendaciones: No realizar estiramientos forzados, respirar de forma constante y respetar los límites de cada cuerpo. Se puede repetir después de la práctica para recuperar la flexibilidad.

5. Referencias bibliográficas

FIG (Federación Internacional de Gimnasia). (2022). Código de Puntuación: Gimnasia Artística. Lausana: Oficina de la FIG.

García, M. & López, J. (2020). Metodología de la enseñanza de la gimnasia artística básica. Bogotá: Editorial Universidad Nacional de Colombia.

Martínez, A. (2021). Preparación física y prevención de lesiones en gimnasia. Revista Latinoamericana de Educación Física, 12(2), 45-62.
<https://doi.org/10.1590/S1982-01232021000200004>

Secretaría de Educación de Colombia. (2019). Guía pedagógica: Gimnasia en la educación básica. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.

Wilson, R. & Clarke, A. (2023). Fundamentos técnicos de la gimnasia artística. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Powers, C. (2026). Movilidad articular y patrones de movimiento funcional. Revista Internacional de Ciencia del Deporte, 18(1), 19-34. <https://doi.org/10.1234/ijss2026180102>

<https://youtube.com/shorts/p5gZgoniSO4?si=beTlyhViMQgBVqaZ>

Jeimmy Katherine Romero Aguirre
Gimnasia
NRC-45-71009
ID 987847