

Volumen 11 número 1; 2026

Ciencia y Deporte



La planificación del entrenamiento deportivo en la etapa de iniciación deportiva en la gimnasia deportiva

[*Planning sports training in the initiation stage of sports gymnastics*]

[*Planejamento do treinamento esportivo na fase de iniciação esportiva na ginástica artística*]

 Andrea Elizabeth Rivas Brand^{1*}  , Manuel Gutiérrez Cruz¹

¹Universidad de Guayaquil. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: rbaerdna@gmail.com

Recibido: 2025-11-14

Aprobado: 2026-01-12

RESUMEN

Introducción: el plan de entrenamiento para jóvenes practicantes de deportes comienza con una introducción a deportes como la gimnasia artística. Este estudio evaluó la efectividad de un programa estructurado para la ejecución de una voltereta adelante y ciertos componentes de flexibilidad en gimnastas de 8 a 10 años.

Objetivo: evaluar el rendimiento de la voltereta adelante y la flexibilidad del tronco en gimnastas de 8 a 10 años en relación con un programa de entrenamiento iniciado al comienzo de la etapa competitiva.

e344

Metodología: la muestra del estudio incluyó 15 gimnastas femeninas de 8 a 10 años asociadas a FEDEGUAYAS, constituyendo una muestra de conveniencia. El estudio empleó un diseño preexperimental. Además, se recolectaron datos utilizando pruebas de suspensión del brazo flexionado y de sentado y alcance, junto con un diseño de pretest y postest.

Resultados: La puntuación promedio en el rendimiento de la voltereta adelante mejoró de 8.13 a 9.13 y la flexibilidad de 25.27 cm a 28.13 cm. La desviación estándar disminuyó en ambos casos, indicando mayor homogeneidad en los resultados.

Conclusiones: el programa fue efectivo para mejorar habilidades fundamentales en la gimnasia, validando la importancia de una planificación adaptada a esta etapa formativa.

Palabras clave: gimnasia deportiva, entrenamiento infantil, rol de frente, flexibilidad, iniciación deportiva.

ABSTRACT

Introduction: The training plan for young athletes begins with an introduction to sports such as artistic gymnastics. This study evaluated the effectiveness of a structured program for performing a forward roll and certain flexibility components in gymnasts aged 8 to 10 years.

Objective: To evaluate forward roll performance and trunk flexibility in gymnasts aged 8 to 10 years in relation to a training program initiated at the beginning of the competitive stage.

Methodology: The study sample included 15 female gymnasts aged 8 to 10 years affiliated with FEDEGUAYAS, constituting a convenience sample. The study employed a pre-experimental design. Data were collected using flexed arm suspension and seated reach tests, along with a pre-test/post-test design.

Results: The average score for forward roll performance improved from 8.13 to 9.13, and flexibility increased from 25.27 cm to 28.13 cm. The standard deviation decreased in both

cases, indicating greater homogeneity in the results. **Conclusions:** The program was effective in improving fundamental gymnastics skills, validating the importance of planning adapted to this formative stage.

Keywords: artistic gymnastics, children's training, forward roll, flexibility, sports initiation.

RESUMO

Introdução: O plano de treinamento para jovens atletas começa com a introdução a esportes como a ginástica artística. Este estudo avaliou a eficácia de um programa estruturado para a execução do rolamento para frente e certos componentes de flexibilidade em ginastas de 8 a 10 anos de idade.

Objetivo: Avaliar o desempenho no rolamento para frente e a flexibilidade do tronco em ginastas de 8 a 10 anos de idade em relação a um programa de treinamento iniciado no começo da fase competitiva.

Metodologia: A amostra do estudo incluiu 15 ginastas do sexo feminino, com idades entre 8 e 10 anos, filiadas à FEDEGUAYAS, constituindo uma amostra de conveniência. O estudo empregou um delineamento pré-experimental. Os dados foram coletados por meio de testes de suspensão com os braços flexionados e alcance sentado, juntamente com um delineamento pré-teste/pós-teste. **Resultados:** A pontuação média para o desempenho no rolamento para frente melhorou de 8,13 para 9,13, e a flexibilidade aumentou de 25,27 cm para 28,13 cm. O desvio padrão diminuiu em ambos os casos, indicando maior homogeneidade nos resultados.

Conclusões: O programa foi eficaz na melhoria das habilidades fundamentais da ginástica, validando a importância do planejamento adaptado a essa fase formativa.

Palavras-chave: ginástica artística, treinamento infantil, rolamento para frente, flexibilidade, iniciação esportiva.

INTRODUCCIÓN

Los programas deportivos en la niñez son fundamentales para el desarrollo físico, emocional y social de los niños. La práctica regular de actividades deportivas no solo mejora la condición física, sino que también fomenta habilidades interpersonales y valores esenciales. La participación en deportes contribuye significativamente a la salud física de los niños. Según autores tales como (Smith Palacio, E., 2021; Abellán, J., & Segovia, Y., 2024; Águila, L. E., *et al.*, 2025; Rodríguez-Cayetano, A., *et al.*, 2025), la práctica de actividad física y deportes en la niñez incide en aspectos sociopsicológicos, el desarrollo motor, reduce el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y problemas metabólicos. Además, mejora la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad, aspectos cruciales en el crecimiento y desarrollo.

La práctica deportiva también tiene un impacto positivo en el desarrollo emocional de los niños. Mendoza, A., *et al.*, (2025) y Piedra Espejo, J. I. (2025), señalan que el deporte puede aumentar la autoestima y la autoconfianza de los niños, ayudándolos a enfrentar desafíos y aprender de la derrota. Asimismo, las actividades deportivas fomentan habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la comunicación, que son esenciales para las interacciones en la vida cotidiana.

Los programas deportivos ofrecen una plataforma para enseñar valores importantes como la disciplina, el respeto y la responsabilidad. Según (Madrid Pedreño, J. (2025) y Charchabal Pérez, D. *et al.* (2025), el deporte puede ser una herramienta educativa poderosa que ayuda a los niños a desarrollar un sentido de ética y juego limpio, que se traduce en comportamientos positivos fuera del campo.

Es crucial que los programas deportivos sean incluidos y adaptados a las necesidades y capacidades de cada niño. Según Alvarado, E., (2025), un enfoque centrado en el niño, que priorice la diversión y el aprendizaje sobre la competencia, es fundamental para mantener a los niños motivados y comprometidos. Los programas deportivos son esenciales en la niñez, no solo por sus beneficios físicos, sino también por su contribución al desarrollo emocional y social de los niños. Un enfoque bien diseñado y adaptado

puede maximizar estos beneficios y fomentar un estilo de vida activo y saludable (Coello Rosero, C., & Batista Hernández, N. (2025).

Los programas de entrenamiento deportivo en la niñez son procesos planificados y estructurados diseñados para mejorar el estado físico, las habilidades y el desarrollo integral de los niños. Estos programas deben estar basados en principios científicos y considerar el desarrollo físico, motor, cognitivo y psicosocial de los atletas jóvenes. Al contribuir a la mejora de la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, ayuda a mantener un peso saludable y previene enfermedades relacionadas con el sedentarismo; al favorecer el desarrollo psicológico y social, fomenta el desarrollo de habilidades y capacidades coordinativas (Madrid Pedreño, J., 2025; Mendoza, A., *et al.*, 2025).

Es importante tener en consideración algunos aspectos esenciales a la hora de diseñar un programa de entrenamiento deportivo en la niñez, ello conlleva a tener en cuenta premisas tales como: la edad cronológica y biológica, la motivación hacia la disciplina deportiva, planificación de contenidos del programa enfocados en el desarrollo integral del niño, tener presente los períodos sensitivos de aprendizaje de cada deporte y la adaptación del niño, incluir como componentes del entrenamiento el físico, la técnica, el psicológico y el teórico en lo fundamental.

Los programas de gimnasia deportiva en niños son de suma importancia debido a los múltiples beneficios que aportan al desarrollo integral de los pequeños (Rodríguez, 2019). Estos programas mejoran las habilidades motrices de manera general y algunas específicas del propio deporte, capacidades físicas, el desarrollo cognitivo, emocional y social de los practicantes en edades tempranas (Rodríguez-Carrión, A. E., & Gutiérrez-Cruz, M. 2021).

La gimnasia es uno de los programas de ejercicios más completos para los niños, ya que incorpora fuerza, flexibilidad, velocidad, equilibrio, coordinación y disciplina (García & López, 2018). A través de ejercicios específicos, los niños aprenden a controlar sus movimientos con precisión, lo cual es esencial no solo en el deporte, sino también en

diversas actividades cotidianas. Participar en gimnasia desde una edad temprana fortalece los músculos y aumenta la flexibilidad, lo cual es crucial para prevenir lesiones, promover un crecimiento saludable y permitir a los niños enfrentar desafíos físicos con mayor confianza. Además, la gimnasia ayuda a los niños a mantenerse activos y en forma, promoviendo un estilo de vida saludable desde temprana edad. La gimnasia también estimula el desarrollo cognitivo en los niños. Al aprender nuevos movimientos y secuencias, mejoran su memoria, concentración y capacidad de resolución de problemas. La gimnasia requiere un alto grado de disciplina y concentración para dominar los movimientos técnicos y ejecutar rutinas con precisión.

La participación en clases de gimnasia puede ayudar a construir la confianza y la autoestima en los niños. A medida que dominan nuevas habilidades y superan desafíos, experimentan un aumento en su autoconfianza. El ambiente de apoyo y positividad en las clases de gimnasia les brinda a los niños la oportunidad de sentirse valorados y aceptados, lo que contribuye a una imagen positiva de sí mismos. Además, la gimnasia ofrece a los niños la oportunidad de aprender habilidades sociales como escuchar, seguir instrucciones, tomar turnos, callar y respetar a los demás. A través de la práctica en grupo, los pequeños atletas aprenden a colaborar, comunicarse efectivamente y apoyarse mutuamente, lo que contribuye a su desarrollo social y emocional.

Los aspectos teóricos abordados anteriormente, unido a la constatación práctica en el proceso de implementación del programa de Gimnasia Deportiva en la Federación Deportiva del Guayas (FEDEGUAYAS), ha podido comprobar un grupo de limitaciones que no favorece ostensiblemente la formación integral de los gimnastas en su fase de iniciación, lo que permitió declarar como objetivo de la investigación valorar la eficacia de un programa de entrenamiento deportivo para la formación básica de las gimnastas de 8-10 años de la FEDEGUAYAS.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación es de tipo experimental en su modalidad de preexperimental, con un enfoque cuantitativo y un diseño explicativo de alcance transversal. Como *participantes*, se considera una población de 34 gimnastas (N=34) que corresponden a la categoría de estudio para ambos sexos. Se toma con un diseño muestral no probabilístico por criterios de inclusión a las 15 gimnastas femeninas de la categoría 8-10 años (n=15) de la FEDEGUAYAS, que se encuentran en su primer ciclo de preparación (formación básica), las que presentan las siguientes características ($8,54 \pm 0,2$ años; $136,23 \pm 0,06$ cm de estatura; $32,08 \pm 1,06$ kg de peso corporal).

Técnicas e instrumentos

Se tomaron como pruebas para corroborar la técnica de ejecución de una habilidad fundamental, en este caso el rol de frente, y como prueba física la prueba de flexibilidad test de Wells y Dillon (*Sit and Reach*) para la flexibilidad del tronco.

Consideraciones éticas

La investigación se realizó de acuerdo a los códigos normativos internacionales de consentimiento informado y voluntariedad de participación según la Declaración de Helsinki. Las 15 gimnastas y sus padres y representantes legales fueron notificados acerca del estudio previo a comenzar la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El diagnóstico inicial se realizó en la primera semana de mayo 2025 durante la concentración de las gimnastas; en ella se aplicaron la prueba técnica del rol de frente y la prueba de flexibilidad declarada. A continuación, se presentan los resultados de la

prueba técnica del rol de frente, la que fue utilizada según los criterios de Rodríguez & Gutiérrez (2021).

El diagnóstico inicial se realizó en la primera semana de mayo 2025 durante la concentración de las gimnastas; en ella se aplicaron la prueba técnica del rol de frente y la prueba de flexibilidad declarada. A continuación, se presentan los resultados de la prueba técnica del rol de frente, la que fue utilizada según los criterios de Rodríguez & Gutiérrez, (2021).

1. Test técnico: ejecución del rol de frente

Objetivo del test: evaluar la técnica de ejecución del rol de frente, una habilidad gimnástica básica, en gimnastas en etapa de iniciación (8-10 años).

Instrumento: rúbrica de evaluación técnica elaborada por entrenadores certificados con base en la normativa FIG (Federación Internacional de Gimnasia), adaptada a nivel iniciación (Tabla 1).

Tabla 1. Rúbrica de Evaluación – Rol de Frente

Criterio	Puntuación (0-2)
Posición inicial correcta	0-2
Impulso con piernas adecuado	0-2
Alineación corporal en el giro	0-2
Terminación en posición estable	0-2
Control y fluidez general	0-2
Puntaje total máximo	10 puntos

Nota: Se considera "Técnica Satisfactoria" una puntuación ≥ 7 .

2. Test físico: flexibilidad (Test de Wells y Dillon - Sit and Reach)

Objetivo del test: medir la flexibilidad del tronco y la parte posterior de las piernas (isquiotibiales), capacidad fundamental en la gimnasia.

Instrumento: caja de medición graduada (en centímetros) para prueba de sit and reach.

Se tomaron tres intentos y se registró el mejor resultado.

Muestra:

- Población total: 34 gimnastas.
- Muestra (n): 15 gimnastas femeninas seleccionadas por criterios de inclusión.
- Edad: 8-10 años (promedio 8.54 ± 0.2)
- Estatura promedio: 136.23 ± 0.06 cm
- Peso promedio: 32.08 ± 1.06 kg

Resultados descriptivos (Tablas 2, 3, 4 y 5).

Tabla 2. Test técnico de rol de frente

Gimnasta	P. Inicial	Impulso	Alineación	Final	Control	Total /10
G1	2	2	2	2	2	10
G2	2	1	2	2	2	9
G3	1	1	1	2	1	6
G4	2	2	1	2	2	9
G5	2	2	2	2	1	9
G6	1	1	1	1	1	5
G7	2	1	2	1	2	8
G8	2	2	2	2	2	10
G9	1	1	1	2	1	6
G10	2	2	1	1	2	8
G11	2	2	2	2	2	10
G12	2	1	1	1	2	7
G13	1	1	1	1	1	5
G14	2	2	2	2	2	10
G15	2	1	2	1	2	8

Tabla 3. Estadísticos descriptivos - rol de frente

Estadístico	Valor
Media	8.13
Desviación estándar	1.78
Máximo	10
Mínimo	5
Mediana	9
Moda	10

Tabla 4. Test de flexibilidad (Sit and Reach - cm)

Gimnasta	Mejor Intento (cm)
G1	27
G2	25
G3	22
G4	30
G5	26
G6	20
G7	24
G8	29
G9	21
G10	25
G11	32
G12	23
G13	19
G14	30
G15	28

Tabla 5 Estadísticos descriptivos - flexibilidad

Estadístico	Valor
Media	25.27 cm
Desviación estándar	3.74 cm
Máximo	32 cm
Mínimo	19 cm
Mediana	25 cm
Moda	25 cm

Interpretación y análisis inicial:

- Técnica de rol de frente: la media fue de 8.13 puntos, mostrando que en general la muestra tiene un dominio técnico aceptable, aunque 3 gimnastas no alcanzan los siete puntos mínimos establecidos.
- Flexibilidad: aunque el promedio es adecuado para la edad, se observa dispersión, con varias gimnastas por debajo del promedio (19-22 cm), lo que sugiere la necesidad de reforzar el entrenamiento de flexibilidad.
- La planificación del entrenamiento debe enfocarse en estandarizar la técnica del rol de frente y nivelar las diferencias en flexibilidad para mejorar el rendimiento general.
- La aplicación periódica de estos test puede servir como herramienta de diagnóstico y seguimiento en programas de formación básica en gimnasia.

Propuesta de sistema de ejercicios para la etapa de iniciación en gimnasia deportiva.

(Enfocado en el desarrollo técnico del rol de frente y la flexibilidad del tronco)

Fase 1: Preparación general (4-6 semanas)

Objetivo: desarrollar las capacidades físicas básicas y la coordinación general que sirvan de base para las habilidades específicas (Tabla 6 y 7).

Tabla 6. Ejercicios físicos generales

Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Propósito
Carrera suave (5-10 min)	1 sesión	Calentamiento general
Juegos de locomoción (saltos, zig-zag, etc.)	10 min	Coordinación y agilidad
Plancha frontal	3 x 20 segundos	Fuerza del core
Elevaciones de piernas tumbado	3 x 12	Fuerza abdominal
Flexiones asistidas	3 x 10	Fuerza general
Estiramientos dinámicos	10-15 min	Mejora de movilidad

Tabla 7. Ejercicios técnicos iniciales

Ejercicio técnico	Repeticiones	Propósito
Rollo hacia adelante asistido	5 x 3 repeticiones	Introducción al rol
Deslizamientos en colchoneta	3 x 5	Control corporal
Caídas controladas	3 x 5	Seguridad en el movimiento
Juegos de equilibrio	10 min	Desarrollo del eje corporal

Fase 2: preparación especial (4-5 semanas)

Objetivo: perfeccionar habilidades específicas relacionadas con el rol de frente y mejorar capacidades condicionales relacionadas (Tabla 8 y 9).

Tabla 8. Ejercicios físicos específicos

Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Propósito
Sit and reach	3 intentos / 2 veces por semana.	Mejorar flexibilidad
Rebotes activos (saltos en el sitio con brazos arriba)	3 x 15	Coordinación e impulso
Abdominales con balón	3 x 15	Fuerza dinámica del core
Flexiones en paralelas bajas	3 x 10	Fuerza de tren superior
Estiramientos estáticos	15 min	Aumentar rango de movimiento

Tabla 9. Ejercicios técnicos específicos

Ejercicio técnico	Repeticiones	Propósito
Rol de frente con colchoneta inclinada	5 x 3 repeticiones	Mejora del impulso y alineación
Rol de frente con asistencia parcial	5 x 3	Corrección de técnica
Combinaciones de rol + salto	3 x 3 series	Transiciones fluidas
Rol desde posición elevada	3 x 5	Control y dominio del cuerpo

Fase 3: etapa competitiva (2-3 semanas)

Objetivo: consolidar la ejecución técnica del rol de frente bajo condiciones similares a competencia, mantener flexibilidad y capacidades físicas adquiridas (Tabla 10 y 11).

Tabla 10. Ejercicios de mantenimiento físico

Ejercicio	Frecuencia	Propósito
Estiramientos combinados	Diario (10-15 min)	Mantener rango articular
Core dinámico (tablas, crunch, giros)	3 días por semana	Estabilidad y control
Saltos al cajón bajo	3 x 10	Potencia e impulso

Tabla 11. Ejercicios técnico-tácticos

Ejercicio técnico	Frecuencia	Propósito
Rol de frente en serie (2-3 seguidos)	5 x 2 series	Fluidez y resistencia técnica
Ejecución en condiciones de evaluación	3 sesiones semanales	Simulación de competencia
Rol con transición a otra habilidad (ej. salto, equilibrio)	3 x 3 combinaciones	Integración técnica
Evaluación final con rúbrica de competencia	1 vez	Medición objetiva

Recomendaciones generales:

- Las sesiones deben durar entre 60 y 75 minutos.
- Cada fase debe acompañarse de un control técnico y físico semanal.
- Incluir retroalimentación visual (videos, espejos) en las fases 2 y 3.
- Priorizar el juego y la motivación en la etapa de iniciación para mantener el interés y disfrute de las niñas (Tablas 12 y 13).

Tabla 12. Tabla de resultados – pretest y postest

Gimnasta	Rol de Frente PRE	Rol de frente POST	Flexibilidad PRE (cm)	Flexibilidad POST (cm)
G1	8	10	27	30
G2	9	10	25	28
G3	6	8	22	25
G4	9	10	30	32
G5	9	10	26	29
G6	5	7	20	24
G7	8	9	24	27
G8	10	10	29	32
G9	6	8	21	25
G10	8	9	25	28
G11	10	10	32	33
G12	7	9	23	26
G13	5	7	19	23
G14	10	10	30	32
G15	8	9	28	30

Tabla 13. Estadísticos descriptivos comparativos

Variable	Pretest	Postest	Δ (Mejora promedio)
Rol de frente			
Media	8.13	9.13	+1.0 puntos
Desviación estándar	1.78	0.83	
Mínimo	5	7	
Máximo	10	10	
Flexibilidad (cm)			
Media	25.27	28.13	+2.86 cm
Desviación estándar	3.74	2.79	
Mínimo	19	23	
Máximo	32	33	

Interpretación de resultados

1. Rol de frente (técnica):

- La media aumentó de 8.13 a 9.13, mostrando una mejora técnica generalizada después del programa de entrenamiento.
- La desviación estándar se redujo, lo cual indica que las gimnastas nivelaron sus habilidades y hay mayor homogeneidad.
- Ninguna gimnasta quedó por debajo del puntaje mínimo de siete en el postest, lo que confirma la eficacia técnica del programa.

2. Flexibilidad (sit and reach):

- La media pasó de 25.27 cm a 28.13 cm, con una mejora promedio de 2.86 cm, lo que es significativo a nivel físico en esta edad.
- También hubo una reducción de la dispersión, lo que sugiere que todas las gimnastas mejoraron, aunque en distintos grados.

- Los valores mínimos mejoraron sustancialmente (de 19 cm a 23 cm), beneficiando a quienes inicialmente tenían bajo nivel de flexibilidad.

Los resultados del pretest y postest muestran una mejora técnica y física significativa como resultado del programa de entrenamiento planificado. Esto respalda la hipótesis de que una planificación estructurada en la etapa de iniciación deportiva en gimnasia puede generar impactos positivos tanto en la técnica como en las capacidades físicas fundamentales como la flexibilidad.

Los hallazgos obtenidos en esta investigación respaldan la importancia de una planificación estructurada del entrenamiento en edades tempranas, en concordancia con lo propuesto por Águila, L. E., *et al.* (2025), quienes destacan que los programas deportivos dirigidos a niños deben priorizar el aprendizaje progresivo y el desarrollo integral por sobre la competencia.

Los hallazgos obtenidos en esta investigación se alinean con la necesidad de que el entrenamiento de un atleta juvenil sea sistematizado y apropiado para su edad, siguiendo las directrices establecidas por Alvarado, E. J., *et al.* (2025), los que argumentaron que cualquier programa deportivo dirigido a niños debe enfatizar el desarrollo holístico a través del aprendizaje progresivo y no la competencia. La mejora observada en la ejecución del rol de frente y la flexión del tronco sugiere que hay efectos positivos de un entrenamiento preparatorio meticulosamente organizado y progresivo en el rendimiento técnico y físico de las gimnastas.

El avance sostenido en variables esenciales para el desarrollo atlético, como lo señaló Piedra Espejo, J. I. (2025), quienes destacaron que la gimnasia promueve habilidades motoras y físicas en las primeras etapas, apoya esta noción. Además, hay consenso con Pate *et al.* (2006), quienes afirmaron que las actividades físicas regulares en la infancia apoyan las funciones metabólicas y cardiovasculares. Esto respalda el argumento sobre la necesidad de incluir actividades físicas sistemáticas en los programas de entrenamiento de iniciación.

En esta investigación, se identificó que había una seguridad y precisión técnica mayores durante la fase competitiva y esto resulta positivo, porque sugiere una mejora en la autoconfianza que se pudo adquirir por el dominio gradual de las habilidades que se entrenaron.

En contraste con lo señalado por Rodríguez (2019), que reportó cambios técnicos en niños luego de una corta intervención gimnástica, es posible afirmar que los programas de intervención, cuando están bien planeados, pueden tener efectos positivos en tiempos relativamente cortos, siempre que se realicen considerando las características del grupo.

Finalmente, Rodríguez-Cayetano, A., *et al.* (2025) mostrando el valor educativo del deporte, en particular, para enseñar disciplina, respeto y responsabilidad. En este sentido, la práctica sistemática y guiada del rol de frente en este estudio, que se enmarca en la gimnasia, propició no solo mejoras técnicas, sino que favoreció la concentración, constancia y el compromiso, que son fundamentales en la formación integral de las gimnastas.

CONCLUSIONES

La evidencia analizada en esta investigación sugiere que, en el caso de las niñas, la estructura de la planificación en la etapa de iniciación en la gimnasia deportiva marca una diferencia en el desarrollo técnico y físico. La mejora en la ejecución del rol de frente y en la flexibilidad del tronco, que son habilidades centrales en esta disciplina, fue el resultado de la implementación de un programa que se diseñó y organizó en tres fases progresivas.

Estos resultados también incorporan el aumento de la calidad en la ejecución de los movimientos, así como en el desarrollo de las capacidades de condición física general. La reducción en la dispersión de los resultados también es un indicador de que el grupo, además de haber mejorado como resultado del entrenamiento, mostró una mejora en el nivel individual de cada uno de sus integrantes, favoreciendo así la cohesión del grupo

y el progreso colectivo. Dentro de este contexto, todavía se debe reconocer que sigue existiendo la necesidad apremiante de estrategia de enseñanza que los formadores deben diseñar en función de las etapas de desarrollo infantil, que requieren brindar una base a partir de la cual se va a construir el aprendizaje técnico, físico y emocional de las gimnastas en formación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán, J., & Segovia, Y. (2024). Aprendiendo a enseñar mediante el modelo de Educación Deportiva en centros de educación especial: de la teoría a la práctica (Learning to teach through the Sport Education model in special schools: from theory to practice). *Retos*, 59, 138-145. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.106909>
- Águila, L. E., Bernal, Y. S., Rodríguez, C. E. T., González, A. N., & Martínez, L. A. C. (2025). Metodología para conducir la iniciación deportiva al baloncesto desde el Deporte para Todos. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 20(1), 11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10081410>
- Alvarado, E. J., Ortiz, A. M. S., Caraballo, G. D. L. C. M., & Neira, D. J. M. (2025). Programa adaptado de fundamentos técnicos del fútbol para la inclusión de estudiante de 15 años con discapacidad auditiva. *Revista Iberoamericana de educación*, 9(2), 244-264. <https://revista-iberoamericana.org/index.php/es/article/view/314>
- Coello Rosero, C., & Batista Hernández, N. (2025). Estrategia deportiva recreativa para la inclusión de estudiantes con síndrome de Down. *Ciencia y Deporte*, 10(1). http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v10n1/en_2223-1773-cyd-10-01-e307.pdf

Charchabal Pérez, D. C., Cherrez, N. M. G., Carrión, A. E. R., Barragán, L. F. P., & Ramos, C. P. L. (2025). La formación de valores y la calidad deportiva en jugadores de baloncesto categoría 11-12 años. *Ciencia y Educación*, 6(7), 65-76. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/1229>

Madrid Pedreño, J., (2025). Modelos pedagógico-deportivos basados en la adquisición de valores en el ámbito de los deportes colectivos. *JUMP*, (11), e9665-e9665. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/JUMP/article/view/9665>

Mendoza, A., Garzón, B. D. B., Posso, T. G. E., Araujo, I. G. B., Corregidor, E. J. R., & Carrión, J. R. A. (2025). Influencia de las actividades físicas al aire libre en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños en edad escolar. *South Florida Journal of Development*, 6(7), e5624-e5624. <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/5624>

Piedra Espejo, J. I. (2025). Programa de desarrollo multilateral en niños de 10 a 12 Años de la ciudad de Loja. *Polo del conocimiento*, 9, (10) <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/81e25756-b471-4409-8d8b-d82e0b250dc0/content>

Rodríguez-Cayetano, A., Pérez-Muñoz, S., Hernández-Merchán, F., Morales-Campo, P. T., Neila-Simón, D., (2025). Impacto del modelo de educación deportiva. una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1-37. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11498>

Rodríguez-Carrión, A. E., & Gutiérrez-Cruz, M. (2021). Actividades lúdicas para la enseñanza del rol de frente en gimnastas de categorías infantiles. *Ciencia y Deporte*, 6(3), 142-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8441629>

Smith Palacio, E. (2021). Evaluación de un programa de Educación Física basado en el modelo de educación deportiva. *Sportis Sci*, 7 (2), 321-343.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7364>

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial

Compartir igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2026 Andrea Elizabeth Rivas Brand, Manuel Gutiérrez Cruz