



Original

## Batería Funcional ARISTO en Gimnasia Rítmica: protocolo de test específicos para la evaluación de jóvenes gimnastas en un ámbito de entrenamiento saludable

M. Vernetta<sup>a,b</sup>, I. Montosa<sup>b,\*</sup>, J. Beas-Jiménez<sup>c</sup> y J. López-Bedoya<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> Facultad de Ciencias del Deporte, Departamento E.F. y Deportiva. Universidad de Granada, Granada, España

<sup>b</sup> Grupo de Investigación CTS 171, Granada, España

<sup>c</sup> Centro Andaluz Medicina del Deporte, Sevilla, España

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo:

Recibido el 27 de enero de 2017

Aceptado el 23 de febrero de 2017

On-line el xxx

#### Palabras clave:

Gimnasia rítmica

Test específicos

Evaluación

Rendimiento

Selección de talentos

### R E S U M E N

**Objetivo:** Presentar una batería de test para evaluar de manera específica las diferentes capacidades implícitas en el rendimiento de gimnasia rítmica.

**Método:** La propuesta de los test se ha basado en un estudio del perfil motor de la gimnasia rítmica, así como en una revisión teórica de test existentes en este deporte y en especialidades gimnásticas similares con el fin de cubrir todas las capacidades relevantes inherentes en esta modalidad. Se realizó un estudio piloto con el objetivo de diagnosticar la viabilidad de la batería de test y se consensuó con los 11 socios del proyecto europeo en el que está enmarcado el trabajo («Asociaciones europeas en el ámbito del deporte»). Por último se configuró el soporte audiovisual del protocolo.

**Resultados:** Se obtuvo una batería de 10 pruebas de fácil aplicación y que no reclaman un tiempo excesivo de los entrenamientos para su desarrollo. Igualmente supone un mínimo gasto económico, ya que el material utilizado es el que se encuentran en la propia sala de entrenamiento. Su aplicación permitirá medir: equilibrio, flexibilidad activa, flexibilidad pasiva, agilidad, fuerza-resistencia, coordinación y fuerza explosiva.

**Conclusión:** El protocolo ARISTO de gimnasia rítmica se podría considerar una herramienta útil para facilitar una valoración de calidad de los entrenamientos en jóvenes practicantes de este deporte a nivel europeo.

© 2017 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## ARISTO Functional Battery in Rhythmic Gymnastics: Protocol of specific tests for the evaluation of young gymnasts in a field of healthy training

### A B S T R A C T

**Objective:** To present a battery of tests to evaluate specifically the different abilities implicit in the performance of the rhythmic gymnastic.

**Methods:** The test proposal has been based on a study of the motor profile of rhythmic gymnasts, as well as a theoretical review of existing tests in this sport and similar gymnastic specialties in order to cover all relevant abilities inherent in this modality. A pilot study was carried out in order to diagnose the viability of the test battery and it was agreed with the 11 partners of the European project in which this research is framed ("European Actions in the field of Sport"). Finally the audiovisual support of the protocol was configured.

**Results:** A battery of 10 tests was obtained, each one of easy application and that do not require an excessive time of training for its development. Equally it supposes a minimum economic expense, since

#### Keywords:

Rhythmic gymnastics

Specific tests

Evaluation

Performance

Talent selection

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [isabelmontosa@gmail.com](mailto:isabelmontosa@gmail.com) (I. Montosa).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2017.02.001>

1888-7546/© 2017 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

the material used is the one that is in the own training room. Its application will be able to measure: balance, active flexibility, passive flexibility, agility, strength-resistance, coordination and explosive force.

**Conclusion:** The ARISTO rhythmic gymnastics protocol might be considered as a useful tool to facilitate the assessment of the quality of the training in young practitioners of this sport at European level.

© 2017 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Bateria Funcional em Ginastica Rítmica ARISTO: protocolo de testes específicos para avaliação de jovens ginastas em um ambiente de treino saudável

### R E S U M O

*Palavras-chave:*  
Ginastica rítmica  
Testes específicos  
Avaliação  
Rendimento  
Seleção de talentos

**Objetivos:** Apresentar uma bateria de testes para avaliar especificamente as diferentes habilidades implícitas no desempenho da ginástica rítmica.

**Método:** A proposta dos testes foi baseada em um estudo do perfil motor das ginastas rítmicas, assim como em uma revisão teórica dos testes existentes nesse esporte e em especialidades de ginásticas semelhantes, a fim de abranger todas as capacidades relevantes inerentes a esta modalidade. Foi realizado um estudo piloto com objetivo de diagnosticar a viabilidade da bateria de testes e foi acordado a 11 parceiros do projeto europeu em que está enquadrado esta investigação ("Associação Européia no Domínio do Desporto"). Finalmente foi configurada o suporte audiovisual do protocolo foi configurado.

**Resultados:** Foi obtida uma bateria de 10 testes, cada um de fácil aplicação e que não requerem um tempo excessivo de treino para o seu desenvolvimento. Igualmente pressupõe uma despesa económica mínima, uma vez que o material utilizado é o que se encontra na própria sala de treino. Sua aplicação permitirá medir: equilíbrio, flexibilidade ativa, flexibilidade passiva, agilidade, força-resistência, coordenação e força explosiva.

**Conclusão:** O protocolo ARISTO de ginástica rítmica pode ser considerado uma ferramenta útil para facilitar a avaliação da qualidade do treinamento em jovens praticantes deste esporte a nível europeu.

© 2017 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Introducción

En la actualidad, la consecución del máximo rendimiento deportivo hace necesaria la creación de baterías de test cada vez más específicas para conocer mejor las potencialidades y el desarrollo del deportista en su entorno, así como garantizar una práctica deportiva saludable y propiciar la evaluación de los procesos de entrenamiento. El proyecto ARISTO (<http://www.aristoproject.eu/>), del que forma parte este trabajo, ha tenido como objetivo general poner en marcha una herramienta de análisis pormenorizado de las condiciones de salud y entrenamiento de los deportistas más jóvenes buscando su protección y seguridad. Igualmente, su finalidad es que sirva a largo plazo para detectar talentos y futuros deportistas de élite. Este proyecto fue presentado por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía, a través de la Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte y el Centro Andaluz de Medicina del Deporte y subvencionado por la Comisión Europea donde han participado 11 socios de siete países distintos. El objetivo prioritario en su primera fase fue confeccionar un protocolo de reconocimiento médico, valoración funcional general idéntica para los deportes estudiados y una valoración funcional específica para cada uno de los cinco deportes integrados en este proyecto (bádminton, balonmano, gimnasia rítmica [GR], triatlón y voleibol).

El presente artículo se centra en la evaluación funcional específica de la GR. En esta especialidad deportiva, de gran exigencia técnica y elevado número de dificultades de extrema complejidad coordinativa y estética, conseguir elevados resultados no está al alcance de todos, de ahí la necesidad de plantear determinados sistemas para la detección y selección de deportistas potencialmente dotados para dicha especialidad. Este aspecto centra la atención en una detección y selección de talentos que comienza cada vez a más corta edad. Es importante por ello realizar test o baterías de test

específicos que midan las capacidades inherentes a esta especialidad y siempre contando con una garantía de actividad práctica en el marco de la salud.

Son diferentes los autores que han propuesto valoraciones específicas en diferentes especialidades gimnásticas. Así, se han creado test que valoran a los gimnastas de la modalidad artística en diferentes países: Morenilla et al.<sup>1</sup>, y López-Bedoya y Vernetta<sup>2</sup> en España; Albuquerque y Farinatti<sup>3</sup> en Brasil; Vandorpe et al.<sup>4,5</sup> en Bélgica; Bago et al.<sup>6</sup> en Checoslovaquia; Sands et al.<sup>7</sup> y Sleepers et al.<sup>8</sup> en EE. UU.; Alves et al.<sup>9</sup> en Brasil y Di Cagno et al.<sup>10</sup> en Italia, con el objetivo de elaborar baremos para diferentes etapas evolutivas y detectar aquellas variables predictoras más cercanas a las exigencias de rendimiento inherentes a la especialidad.

Otros autores<sup>5</sup> pretendieron identificar qué características están más relacionadas con el rendimiento en la competición. Veintitrés gimnastas de 7-8 años completaron una batería de medición multidimensional con pruebas antropométricas, físicas, técnicas y coordinativas. Dos años después, los resultados de todas esas gimnastas fueron obtenidos tras participar en competición, mostrando que las características antropométricas y físicas evaluadas no fueron lo suficientemente sensibles como para predecir el rendimiento. Sin embargo, los autores indican que las pruebas de coordinación motora pueden ser valiosas en la identificación temprana de las gimnastas, ya que sus cualidades discriminativas y predictivas pueden ser lo suficientemente poderosas para la selección, dentro de una población relativamente homogénea de gimnastas que exhiben perfiles antropométricos y físicos similares.

En otra especialidad gimnástica menos estudiadas como la gimnasia aeróbica se han utilizado pruebas de carácter multivariable que incluyen aspectos morfológicos y funcionales, centrándose fundamentalmente en pruebas de fuerza, potencia y flexibilidad<sup>11</sup>.

También en deportes gimnásticos de trampolín se han encontrado pruebas específicas para este deporte relacionadas con la

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8802787>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8802787>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)