



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

ARAGÓN

**LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL:
UN MUNDO DE SUEÑOS, ESPERANZA Y REALIDAD
PARA LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES MEXICANAS.**

**VIDEO REPORTAJE
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN COMUNICACION
Y PERIODISMO
P R E S E N T A:
ADOLFO PADILLA LUNA**

ASESORA: LIC. FRANCISCA SERRANO TAVERA



MÉXICO

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS



La realización de este trabajo no hubiera sido posible sin la estimable ayuda de muchas personas, que han vivido conmigo tantos momentos inolvidables, es por eso que deseo expresar mi más sincero agradecimiento:

✎ A Dios: Por darme la oportunidad de vivir, de ser, de tener el amor y cariño de mi familia, amigos y seres queridos en general; por permitirme llegar a esta etapa de mi vida que siempre esperé que llegara y no puede ser en mejor momento que hoy, gracias.

✎ A mis padres: Por amarme tanto y porque en todos los sentidos les debo todo lo que soy...

Papá y mamá Lolita, sé que desde el cielo donde me cuidan, siempre llevo con ustedes todas las bendiciones, los amo y siempre los llevo en el corazón.

Mamá Sarita, has recorrido junto a mí la vida misma, siempre me has llevado de la mano y has estado conmigo en todo momento y porque a pesar de todas las adversidades que hemos pasado, nunca te has dado por vencida, gracias mami por enseñarme a vivir con optimismo y hacer de mí una mejor persona cada segundo que pasa... te amo mamita linda y siempre serás mi ejemplo a seguir, estoy muy orgulloso de ser tu hijo.

✎ A mi hermana: Por caminar y crecer junto conmigo; por enseñarme el significado de la hermandad, por tu compañía en momentos de tristeza y de felicidad, estoy orgulloso de tenerte como mi hermana Yadis.

✎ A toda mi familia, y en especial a mi tía Yolanda por todo el amor que nos demuestra día con día, por toda la ayuda que nos da, siempre de corazón y sin esperar nada a cambio, porque personas como tú hacen de este mundo algo maravilloso, infinitamente agradecido contigo.

Yolita, Vane, Isela, Liz, Noemi, Ruth, Carmen y Lirio, porque también son mis hermanas y han estado conmigo en las buenas y en las malas, juntos hemos reforzado el valor que tiene la familia, gracias por ser parte de mí...

Ángel, Dulce, Javier, Irving y Kevin, por ustedes he recordado que los problemas se resuelven siempre con alegría, gracias por hacerme sonreír, a pesar de su corta edad sigo aprendiendo mucho de ustedes, los adoro niños.

✌️ Al amor de mi vida: Mil gracias Mar, por llenar mi vida de felicidad y enseñarme lo hermoso que es el amor, por ser mi motivación... siempre estaré agradecido de compartir mi vida contigo, te amo.

✌️ A mis amigos: Marco Antonio, Carlos, Selene, Uriel, Daniel, Aarón, Karla, Maricela, Aurora, Juan Carlos, Viridiana, Sofía, David, Yuridia, Ángel Gabriel, Azucena, Jonathan, Elsa, Karen, Alejandro, Olga, Cruz, Alberto, José Luis, Eloy, Yazmín, y a todos en general por los momentos que hemos pasado y porque juntos hemos aprendido y valorado lo que es la amistad, sé que siempre contaré con ustedes.

✌️ A mi asesora: Lic. Francisca Serrano Tavera, muchísimas gracias por su profesionalismo, por sus enseñanzas, por ayudarme a conocer que el éxito es cuestión de amor, disciplina, responsabilidad, compromiso y esfuerzo, si existieran más profesores como usted, sin duda alguna, el mundo sería mejor.

✌️ A Antonio Rosas Mares: Por tu compromiso, sin tu ayuda este video no hubiera sido posible finalizar, por dejar en este trabajo parte de ti, por tus consejos, enseñanzas, por tu paciencia y sobre todo por tu amistad, estaré eternamente agradecido contigo.

✌️ A mi tío Obdulio (q.e.p.d.) y mis padrinos Alejandro y Amparito, porque sé que siempre he podido contar con ellos, por su cariño y apoyo, gracias.

✌️ A la Lic. Cristina D. Pichardo: Porque me encaminaste e ilustraste en el mundo de la gimnasia, tu valiosa ayuda y conocimiento en el tema hizo posible la realización de este trabajo, porque mucho de este material lo pude descubrir debido a ti, muchísimas gracias por tu amistad.

✌️ Lic. Naomi Valenzo, Lic. Berenice Cano y Lic. Sergio Lara, por todos sus conocimientos, consejos, ayuda y su valiosa amistad... mil gracias.

✌ A mi honorable jurado Lic. Fernando García, Lic. Alejandro Zafra, Lic. José Ángel Ortiz y Lic. María Luisa de Jesús Ramírez, por sus enseñanzas, consejos y experiencia, por hacer de trabajo una parte suya, gracias

✌ A mi escuela la UNAM-FES Aragón por abrirme las puertas en mi preparación académica, muchas gracias.



Adolfo Padilla Luna
raducan25@yahoo.com.mx



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	01
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	03
ENUNCIADO TEMA	04
JUSTIFICACIÓN	04
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	05
OBJETIVOS	06
METODOLOGÍA	07
ESQUEMA PRELIMINAR	08
GUÍA DE ENTREVISTAS	09
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	16
INTRODUCCIÓN	17
ENTRE EL DEPORTE Y EL REPORTE: EL VIDEORREPORTAJE	20
CAPÍTULO 1 ¿GIMNASIA ARTÍSTICA...?	26
1.1 AÑOS Y ÉPOCAS: LA GIMNASIA ARTÍSTICA	27
1.2 LAS REINAS DE LA GIMNASIA A TRAVÉS DEL TIEMPO	43
1.3 LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL: SUS REGLAS Y CÓDIGOS DE Puntuación	58
CAPÍTULO 2 ¡PELIGRO MORTAL!	88
2.1 ¡CUIDADO! RIESGOS EN LA SALUD	89
2.1.1 NOCIVO PARA LA SALUD: ESTRÉS Y DEPRESIÓN	97
2.2 LAS MUCHACHAS PERDIDAS (DROGADICCIÓN)	102
2.3 LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL: ¡QUÉ BUENA MEDICINA!	107
CAPÍTULO 3 DEPORTE, ARTE Y PERFECCIÓN: LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA	112
3.1 EL ARTE EN EL DEPORTE: LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL	113
3.2 LA COMUNICACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LAS GIMNASTAS	118
3.3 EL DEPORTE-ARTE COMO LECCIÓN DE VIDA	121
PRODUCCIÓN	125
GUIÓN LITERARIO	126
GUIÓN TÉCNICO	127
ESCALETA	147
BREAK DOWN	149
DAY BY DAY	152
SHOOTING	155
FICHA TÉCNICA	156
RUTA CRÍTICA	158
PRESUPUESTO	160
GUIÓN DE EDICIÓN	161





¡AHORA O NUNCA! (CONCLUSIONES)
FUENTES DE COLSULTA

166
170





PRESENTACIÓN

Antes que nada me gustaría comentar que este video reportaje se realizó con mucho cariño y entrega con el fin de fomentar la salud física y mental en toda la sociedad mexicana a través del deporte.

Al ver en mi comunidad la pérdida de valores y autoestima en muchas niñas y adolescentes, además de los malos hábitos alimenticios y problemas sociales como el alcoholismo y la drogadicción, sentí la obligación de buscar una forma en que pudiese ayudar y contribuir a la prevención de muchos de estos riesgos en los que puede llegar a caer cualquier jovencita en esta etapa de la vida en la que el peligro es eminente.

La intención de este trabajo es dar a conocer cómo se puede obtener una buena calidad de vida para la juventud femenil de nuestro país por medio de la actividad deportiva, y en especial la gimnasia artística femenil, una disciplina que además de mostrar armonía y belleza, asume el reto de brindarnos felicidad, que finalmente es lo que buscamos todos los seres humanos.

Es prudente mencionar que además de la gimnasia artística femenil, existen muchos otros deportes que son igualmente bellos, emocionantes y que también proporcionan muchos beneficios para tener una vida sana y competitiva.

Para realizar este video reportaje realicé una investigación detallada, para lo cual recopilé información de revistas especializadas en la materia, libros, periódicos, manuales y páginas de Internet; hice un proyecto de investigación el cual me sirvió para plantear y justificar todo el desarrollo del tema; de igual forma elaboré diversos cuestionarios para la realización de entrevistas que me sirvieron para contribuir a la investigación en las fuentes bibliográficas y hemerográficas; también di seguimiento a las diversas competencias de gimnasia artística a nivel distrital, mundial y de Juegos Olímpicos.





Otra parte importante de esta investigación fueron las fuentes vivas, es decir, todas las personas que entrevisté y que aportaron lo mejor de sí mismos para transmitirles a ustedes todos sus conocimientos relacionados con el tema.

Al mismo tiempo que hacía la investigación empecé a reproducir parte del video, lo primero fue hacer un presupuesto que me diera una estimación de todo el material y gastos que se necesitarían para su realización; una vez hecho esto seguí con la ruta crítica que es el seguimiento que se da para la grabación de entrevistas y recopilación de imágenes; después elaboré un guión literario, el cual detalla la forma en que se desarrolla el video reportaje, posteriormente siguió la creación más importante en cuanto a la producción se refiere, hacer un guión técnico que es la base para poder realizar el video, consta de dos columnas, una de audio y otra de video que indican todo lo que se hará dentro del programa; y finalmente elaboré una escaleta que me permitió indicar todas las escenas que vendrían dentro del reportaje televisivo.

Una vez concluida la base de la producción, inicié las grabaciones de entrevistas y recopilé imágenes para después calificar el material obtenido y seleccionar las partes más importantes de cada grabación, posteriormente hice mi guión de edición en el que se muestra el número y tiempo de los cassettes y discos a utilizar, por último, se hizo la post-producción del video reportaje siguiendo cada una de las partes del guión técnico y guión de edición.

A continuación les presento el video reportaje del que han ustedes empezado a interesarse, espero sigan leyendo cada una de las palabras que aquí están escritas, ojalá sea de su agrado y que pueda servir para el surgimiento de una sociedad con familias unidas, llenas de valores, amor y alegría.





PROYECTO DE INVESTIGACIÓN





Enunciado tema.

La gimnasia artística femenil: un mundo de sueños, esperanza y realidad para las niñas y adolescentes mexicanas. (Video reportaje).

Justificación.

En lo particular, desde niño me incliné por la práctica deportiva, es por eso que decidí realizar un video reportaje sobre la gimnasia artística femenil, ya que es uno de los deportes más emocionantes y apasionantes que existen, sin embargo en nuestros días es poca la información que se da sobre deportes, así como la proyección que se tiene de cada uno de ellos.

Debido a esto es necesario empezar a darle la debida importancia al deporte en nuestro país, y qué mejor manera que los mismos estudiantes empecemos a familiarizarnos con él. Es importante e interesante la participación de los jóvenes que incursionen en temas como éste, ya que es por ahí por donde debe empezar el cambio en la cultura deportiva e iniciar la ideología de la sana competencia, ¿qué brinda el deporte? La formación de verdaderas profesionistas para que muestren todo el talento que llevan dentro en cada actividad a realizar de una manera inteligente y comprometida, de tal manera que se colabore con el desarrollo de jóvenes triunfadoras.

Por medio de esta investigación podría, si no despertar el interés a nivel masivo, sí abrir una puerta más para que las niñas y adolescentes, así como padres de familia que vayan conociendo una nueva alternativa para el desarrollo físico y mental del cuerpo humano: La gimnasia artística, un deporte que puede llamar la atención de muchas niñas y jóvenes debido a su gran contenido artístico como lo son los ejercicios de “manos libres” que cuentan con coreografías y música emotiva, lo cual puede ser del agrado de muchas de ellas.





Planteamiento del problema.

A través del tiempo el deporte en nuestro país ha sufrido la falta de interés por crear una cultura deportiva, ha sido dañado debido al escaso apoyo económico que se le otorga, además de no darle la debida difusión para lograr despertar el interés en las niñas y padres de familia.

Actualmente en nuestro país las niñas están pocas entusiasmadas por aprender y realizar actividades para desarrollar sus capacidades motrices, y a su vez a los padres de familia tampoco les preocupa el hecho de que sus hijas realicen alguna actividad deportiva debido a la desinformación y a que en los últimos años los medios de comunicación han absorbido la atención de las niñas atrayéndolas hacia una programación escasa de contenido, impidiendo que ocupen su imaginación, destreza, concentración y habilidades físicas, además de que la poca información que se proporciona está basada en el fútbol a nivel profesional, lo cual no otorga alternativas diferentes para el desarrollo deportivo principalmente en niñas y adolescentes.

Otro de los problemas, obstáculos y rivales que enfrenta el deporte son los juegos de video ya que día a día la tecnología está terminando con el interés de realizar actividades en las que se puedan desarrollar por completo, tanto física como mentalmente. Las niñas prefieren estar horas sentadas viendo caricaturas y telenovelas, que practicar algún deporte.

Una cosa importante que sucede con la niñez y con la juventud actualmente, es que no cuentan con una adecuada orientación y motivación extra que las aleje de problemas como el estrés, la baja autoestima, depresión, además de crisis emocionales; muchas jovencitas resultan embarazadas y/u optan por tomar caminos equivocados de acuerdo a su edad; a todo esto le podemos agregar que por falta de ejercicio muchas personas sufren de obesidad y problemas de salud.





Hoy en día, la gimnasia artística es una actividad que ayuda al perfeccionamiento del cuerpo humano, además de brindar una mentalidad más sana para afrontar los problemas antes mencionados.

La gimnasia artística es uno de los deportes con menos difusión en México; pero, sin embargo es uno de los más completos, espectaculares, comunicativos y apasionantes que existen.

Objetivos.

Objetivo general.

- Realizar un video reportaje sobre la gimnasia artística femenil y sus ventajas que se tienen al practicarla, dirigido a niñas y adolescentes, así como a padres de familia mexicanos de clase socioeconómica media.

Objetivos particulares.

- Conocer la gimnasia artística femenil.
- Dar a conocer a las niñas, jovencitas y padres de familia que la gimnasia artística es un aliciente para triunfar y obtener una mejor actitud mental positiva.
- Mostrar que la practica de la gimnasia artística reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y obesidad.
- Enseñar que la gimnasia artística ayuda a la perfección del cuerpo humano.
- Invitar a los padres de familia a conocer más sobre este deporte, a las niñas y jovencitas a la práctica del mismo.





Metodología.

A efecto de que el video reportaje: *La gimnasia artística femenil: un mundo de sueños, esperanza y realidad para las niñas y adolescentes mexicanas*, aporte los elementos del conocimiento sobre el tópico que nos ocupa, se realizará la investigación bajo un enfoque de carácter descriptivo-explicativo con la finalidad de responder a todos los cuestionamientos y expectativas que se tienen sobre la temática a desarrollar, para la realización de un trabajo de este tipo resulta básico la investigación documental debido a la gran variedad de información que se encuentra escrita a través del tiempo, también es fundamental la realización de entrevistas a personas especialistas en el tema, ya que por su experiencia y conocimiento pueden aportar cosas muy interesantes en relación al ámbito estudiado.

Los medios de comunicación en nuestros días son de gran importancia en la educación gracias a su gran alcance, es por eso que se decidió hacer un video reportaje, por la aportación que se le da a través de entrevistas, documentos y experiencias, además de que es más fácil de llamar la atención de todo tipo de personas debido al contenido de imágenes, cabe mencionar que el contenido del video estará dirigido principalmente a niñas y adolescentes mexicanas de clase socioeconómica media, porque hablar de personas de menos recursos socioeconómicos sería hablar de otras prioridades y necesidades.

Se realizará un gran reportaje de opiniones, declaraciones e ideas con el fin de mostrar de forma más amplia y completa el tema en general, además es el adecuado para descubrir problemáticas e introducirse con profundidad en el asunto, de tal manera que se pueda mostrar un panorama claro del tema que se está tratando; también tendrá toques narrativos y de color, con el fin de hacer un trabajo emotivo que logre mantener atentos a niños, jóvenes y adultos durante todo el reportaje, que contará con una estructura narrativa en la introducción para que se busque atraer al público a través de los sentimientos, seguirá con un desarrollo del tema para que el público pueda darse cuenta de lo que se está





hablando y entenderlo de tal manera que se haga una reflexión al momento de estarlo viendo, continuará con un clímax en el cual el público se identificará con el problema, y eso a su vez permitirá seguir al pendiente de cada imagen que se ve y cada cosa que se dice, finalmente se llevará a cabo el desenlace con conclusiones y opiniones de expertos en el tema.

Esquema preliminar del proyecto de investigación.

Capítulo 1 ¿Gimnasia artística...?

- 1.1 Años y épocas: la gimnasia artística.
- 1.2 Las reinas de la gimnasia a través del tiempo.
- 1.3 La gimnasia artística femenil: sus reglas y códigos de puntuación.

Capítulo 2 ¡Peligro mortal! La juventud en el abismo.

- 2.1 ¡Cuidado! Riesgos en la salud.
 - 2.1.1 Nocivo para la salud: estrés y depresión.
- 2.2 Las muchachas perdidas.
- 2.3 La gimnasia artística femenil: ¡qué buena medicina!

Capítulo 3 Deporte, arte y perfección.

- 3.1 El arte en el deporte: la gimnasia artística femenil.
- 3.2 La comunicación de la expresión corporal en las gimnastas.
- 3.3 El deporte-arte como lección de vida.





GUÍA DE ENTREVISTAS

PROFESORES Y ALUMNOS DE LA ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.

1. ¿Qué es el deporte?
2. ¿Por qué dedicas tu vida al deporte?
3. ¿Qué es lo mejor que te ha dado el deporte?
4. ¿Cuál es tu opinión acerca de que cada vez el deporte está más lejos de los niños, ya que ahora son sustituidos por juegos de video y computadoras?
5. ¿Cuál sería tu propuesta para evitarlo?
6. ¿Siempre se disfruta de la práctica deportiva?
7. ¿Qué sensación te provoca al practicarlo?
8. ¿Cómo se vive la pasión del deporte?
9. ¿Cuáles son las características del deporte?
10. ¿Cuáles son las ventajas del deporte?
11. ¿Cuál es el precio del deporte?
12. ¿Algún aspecto negativo que le veas al deporte?
13. ¿Cómo se motiva o cómo te motivaron para seguir practicándolo?
14. ¿Si volvieras a nacer serías nuevamente deportista?





PSICOTERAPEUTA

1. ¿Qué es la depresión?
2. ¿Cómo darse cuenta si alguien está deprimido?
3. ¿Por qué nos deprimimos (niñas y adolescentes)?
4. ¿Cuántos tipos de depresión existen dentro de la adolescencia?
5. ¿Es verdad que las mujeres están más propensas a deprimirse que los hombres? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles son las consecuencias de estar deprimido?
7. ¿La depresión influye en problemas como la drogadicción y el alcoholismo?
8. ¿La depresión será la enfermedad del nuevo siglo? ¿Por qué?
9. ¿Cómo se lleva a cabo el tratamiento psicológico para la curación?
10. ¿Cuál es la importancia de la familia, los amigos, la pareja, la escuela y los medios de comunicación para evitar la depresión?
11. ¿Cómo se puede prevenir una depresión?
12. ¿El deporte contribuye a obtener una mejor salud mental (motivación y autoestima)?
13. ¿Qué es el estrés?
14. ¿Por qué nos estresamos (niñas y adolescentes)?
15. ¿Cómo darse cuenta si alguien está estresado?
16. ¿Cuáles son las consecuencias de estar estresado?
17. ¿El estrés influye en problemas como la drogadicción y el alcoholismo?
18. ¿En qué consiste el tratamiento para liberar el estrés?
19. ¿El deporte contribuye a la curación y prevención del estrés?
20. ¿Qué es la bulimia?
21. ¿Cómo darse cuenta si una persona es bulímica?
22. ¿Qué factores intervienen para que una persona desarrolle esta enfermedad?
23. ¿Cuáles son los riesgos para una persona que padece bulimia?
24. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para una persona que padece bulimia?





25. ¿Cuáles serían las medidas preventivas más adecuadas para evitar que las niñas y adolescentes caigan en esta enfermedad?
26. ¿Un deporte como la gimnasia artística puede contribuir para evitarla?
27. ¿Qué es la anorexia?
28. ¿Cómo darse cuenta si una persona es anoréxica?
29. ¿Qué factores interviene para que una persona desarrolle esta enfermedad?
30. ¿Cuáles son los riesgos para una persona que padece anorexia?
31. ¿Cuáles son las medidas preventivas más convenientes para evitar que las niñas y adolescentes caigan en esta enfermedad?
32. ¿Un deporte como la gimnasia artística puede ayudar a evitar el desarrollo de esta enfermedad?
33. ¿Qué es la drogadicción?
34. ¿Cuáles son los factores que influyen en las niñas y adolescentes para refugiarse en las drogas?
35. ¿La juventud está encaminada a perderse en malas costumbres como lo son los vicios negativos?
36. ¿El deporte es una buena manera de prevenir la drogadicción?





MÉDICO DEPORTIVO

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Cuáles son los parámetros para decir si se está obeso?
3. ¿Cuáles son los factores que provocan la obesidad en niñas y adolescentes?
4. ¿Qué otras enfermedades se pueden adquirir debido a la obesidad?
5. ¿Qué consecuencias y riesgos presentan estas enfermedades psicológica y físicamente?
6. ¿A qué se debe que en México estemos acostumbrados a tener una mala alimentación y sedentarismo?
7. ¿Cuál es el tratamiento que se le da a una persona obesa?
8. ¿La obesidad ya es un problema de salud social? ¿Por qué?
9. ¿Cómo se puede evitar la obesidad?
10. ¿La práctica deportiva puede prevenir y ayudar en el problema de la obesidad?

JUEZ Y DIRECTIVO DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE GIMNASIA

1. ¿Podrías mencionar cuántos niveles existen en la gimnasia artística femenil desde el más básico hasta llegar a alto rendimiento y cuánto tiempo le lleva a una gimnasta llegar a esos niveles?
2. ¿En cuántas partes en que se divide un entrenamiento de gimnasia artística femenil y en qué consiste cada parte?
3. ¿Podrías explicar brevemente el nuevo reglamento de gimnasia artística femenil?
4. ¿Cuál es el apoyo que actualmente tiene la Federación para la difusión de este deporte?





ENTRENADOR DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL

1. ¿Qué es la gimnasia artística?
2. ¿Qué le viste a la gimnasia artística a diferencia de otros deportes?
3. ¿Qué es lo que debemos apreciar en un evento de gimnasia artística?
4. ¿Qué tan importante es el papel artístico y de la expresión corporal en este deporte?
5. ¿Hay algo que se trate de comunicar al público en cada rutina?
6. ¿La gimnasia artística cumple con una función social?
7. ¿Cuáles son los valores morales que se encuentran dentro de la gimnasia?
8. ¿Cualquier niña sana puede practicar la gimnasia artística femenil?
9. ¿A partir de qué edad es recomendable iniciar la práctica de la gimnasia artística?
10. ¿Existe alguna dieta recomendada para las gimnastas?
11. ¿En la gimnasia cuáles son las partes del cuerpo que más se trabaja y qué beneficio tiene?
12. ¿La gimnasia artística puede mostrarnos de una manera más cercana la perfección del cuerpo humano?
13. ¿Cómo manejas la motivación en las niñas para que no la dejen?
14. ¿Qué futuro le ves a la gimnasia artística femenil en México?





GIMNASTAS

1. ¿Cómo conociste el deporte de la gimnasia artística femenil?
2. ¿Desde qué edad la practicas?
3. ¿Para ti qué es la gimnasia artística?
4. ¿Por qué decidiste practicar la gimnasia artística y no algún otro deporte?
5. ¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?
6. ¿Qué piensas encontrar en la gimnasia artística?
7. ¿Hay algo de la gimnasia que no te guste?
8. ¿Cómo te sientes físicamente al practicarla?
9. ¿Es muy difícil ser gimnasta?
10. ¿Buscas transmitir algo al público cada vez que realizas una rutina?
11. ¿Qué beneficios a nivel personal te ha dado la gimnasia artística?
12. ¿Cómo te motivan tus entrenadores para seguir en la gimnasia?
13. ¿Cómo definirías a la gimnasia artística en una palabra?
14. ¿Qué se siente estar en una competencia?
15. ¿Qué se hace antes de competir?
16. ¿Qué te dicen tus papás y entrenadores antes de competir?
17. ¿Qué sacrificios tienes que pasar para lograr tus metas en la gimnasia?
18. ¿Cuál es el objetivo de venir a competir?
19. ¿Qué tan importante es el resultado?
20. ¿Cuáles son tus expectativas para esta competencia?
21. ¿Qué se siente después de competir?





PADRES DE GIMNASTAS

1. ¿Cómo se enteró de la existencia de este deporte?
2. ¿Qué es lo que le gustó de este deporte?
3. ¿Por qué decidió inscribir a su hija en esta disciplina deportiva?
4. ¿Piensa que la gimnasia le dará algo positivo a la vida de su hija?
5. ¿Su hija la practica cómo se ha sentido desde que la practica?
6. ¿Piensa que la gimnasia artística pueda evitar que las niñas caigan en vicios como el tabaquismo, alcoholismo y drogadicción?
7. ¿Tuvo algún problema para inscribir a su hija?
8. ¿Es económicamente cara esta disciplina?
9. ¿Qué es lo que siente cada vez que su hija está en una competencia?
10. ¿Es para usted la gimnasia artística una lección de vida? ¿Por qué?





DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN





INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la humanidad se encuentra escasa de valores, de ética, pero sobre todo de fe; tan es así que los jóvenes se hunden cada vez más en abismos de desolación, desesperanza, tristeza y baja autoestima; y una juventud así es fácil de controlar, de convencer y de manipular; de ser sometidos por aquellos que quieren tener poder sobre las demás personas; prueba de ello es que la sociedad se ha vuelto exageradamente consumista y superficial, además de toda la violencia que existe en nuestras comunidades, en nuestras familias y sobre todo en nosotros mismos, por eso hay muchísimos casos de madres solteras y mujeres golpeadas y engañadas llenas de soledad; la niñez poco a poco se ha olvidado de soñar y de dejar volar su imaginación, de tener fantasías para tratar de hacerlas realidad...

Estos son sólo algunos factores que provocan diversos problemas de salud física, mental, cultural y social como lo son la obesidad, el estrés, la depresión, la anorexia, la bulimia, el alcoholismo y la drogadicción entre otros; es por eso que es importante resaltar la labor de los padres de familia en la educación de la juventud y niñez mexicana; desafortunadamente existen muy pocas personas que se preocupan por mejorar la salud de la sociedad y levantar el rostro de las jóvenes que piden a gritos una solución.

Hoy en día existe una mala visión u orientación de los papás ya que en la mayoría de las categorías infantiles, la familia no lleva a los niños a practicar deporte, sino los lleva para deshacerse de ellos; lamentablemente es parte de nuestra ideología dentro del país y de nuestra cultura.

De alguna manera habría que tomar en cuenta la importancia de la deportivización de la sociedad, principalmente en los niños; ya que el deporte es una de las instituciones sociales y prácticas culturales que han modelado, marcado y significado el cuerpo humano, a través de una serie de rituales en los





que hombres y mujeres de distintas edades y pertenecientes a distintos grupos socioculturales interactúan, socializan y simbolizan genéricamente una serie de actos, lenguajes, imágenes, vestimentas, en tiempos y espacios asignados; y esto a su vez genera una identidad propia, que lamentablemente este país ha ido perdiendo.

La deportivización de la sociedad abarca a todas las sociedades y culturas en sus dimensiones políticas, este proceso permite conocer la forma como la sociedad política y civil están contenidas, se incorporan y participan en los proyectos, los eventos y las actividades de esta práctica sociocultural.

La importancia del deporte a nivel político resulta interesante en el momento en que éste se vuelve un bálsamo para aliviar los conflictos y problemas internos de un país, de una sociedad; después del temblor de 1985, el mundial de fútbol en 1986 alivió la muerte de miles de personas que perdieron la vida un año antes, o después del atentado terrorista el 11 de septiembre de 2001 en Nueva York, la serie mundial de béisbol que tuvo el mismo impacto en la sociedad.

El Estado tiene en el deporte una de las instituciones políticas de más impacto en la comunidad nacional con atletas de alto rendimiento, pero a su vez es de las más menospreciadas al no contar aún con una estructura sólida de enseñanza y visualización en la niñez y juventud.

El proceso de deportivización social y genérico como consenso y hegemonía de Estado, forma parte de las concepciones, las mentalidades, las creencias, el imaginario, la subjetividad, la sexualidad, los géneros y las identidades, las culturas, las clases sociales, las etnias y las religiones.

En México a pesar de los beneficios ideológicos, culturales y de salud que otorga el deporte sólo existe un organismo que regula el deporte, la Comisión Nacional del Deporte, sin embargo ésta sólo encarga del deporte de alto





rendimiento, mientras que la Secretaría de Educación Pública lo hace a niveles inferiores escolares; eso es una muestra de la poca importancia que se tiene en este sentido.

Es preocupante que nuestro país sea uno de los más altos en índice de obesidad, y que cada vez se vean más casos en las encuestas de institutos de investigaciones especializadas en estos temas como el Instituto Nacional de Psiquiatría y Nutrición, sobre enfermedades relacionadas con salud física y mental en niñas y niños.

En tiempos modernos es aún más complicada la vida deportiva, social y cultural para las niñas, ya que en pleno siglo XXI sigue habiendo mucha discriminación hacia el género femenino en casa, escuela, trabajo, etc.

Dentro de todo lo malo y el poco apoyo que se puede encontrar para ayudar a disminuir las problemáticas físicas, sociales y culturales, existen personas que luchan día a día por rescatar valores en las adolescentes para hacerlas triunfadoras en la vida por medio de *la gimnasia artística femenil... un*



mundo de sueños, esperanza y realidad para las niñas y adolescentes mexicanas.





ENTRE EL DEPORTE Y EL REPORTE... VIDEOREPORTAJE.



Captando la imagen de los hechos...

Para el deporte existen hoy en día muchos métodos y géneros periodísticos por medio de los cuáles se puede llegar a la información de determinado hecho y hazaña; sin embargo, no siempre se tienen los mismos resultados al llegar al público a pesar de tratarse de una misma actividad.

En este sentido, uno de los géneros periodísticos más aptos para cumplir con los objetivos establecidos para con el público es el reportaje por medio del video...

El reportaje es un género narrativo en el que se combinan las formas narrativa y descriptiva, ya que el periodista se apoya para tener una mejor información en la descripción de personas, de lugares y de situaciones.

El propósito del reportaje es relatar los aspectos desconocidos de un suceso conocido y, con ello, reflejar las impresiones del periodista y por consiguiente despertar en el público la necesidad de actuar, por lo tanto no sólo se trata de información, sino de hacer conciencia. Se debe de hacer la presentación detallada del hecho para que el público lo sienta, lo viva y, de este modo, conozca los alcances y las limitaciones de la sociedad en donde se desenvuelve, se forme un criterio y actúe conforme a él. Como género informativo exige una profunda





investigación documental, observación de campo y entrevistas, pero su propósito no permanece en este nivel porque también interpreta¹.

El reportaje posee función, posibilidades y características que lo definen: informar, precisar, hacer contacto con la realidad y provocar una reacción sentimental; de ahí que es importante averiguar el por qué y para qué de los fenómenos tratados que revelan y denuncian situaciones importantes para el hombre. Su contenido trata sobre hechos sociales que se necesitan analizar, alejarse de lo periférico para llegar al meollo del asunto y demanda la valoración de datos, para prever las repercusiones de los mismos, sin dejar de ser informativo-objetivo².

El lenguaje del reportaje es sencillo, pero eso no quiere decir que sea insípido o muerto; por el contrario, debe ser vivo, dinámico.

Al reportaje se le considera el género periodístico más entero, pues a la vez es informativo, interpretativo y objetivo. Es informativo porque el tema se investiga hasta descubrir aspectos desconocidos y otorgar nuevos datos. Es interpretativo desde el momento en que se seleccionan los datos y se ordenan, determinado causas y proyecciones basados en las técnicas controlables de la investigación social.

La objetividad consiste en hacer un estudio de los hechos dentro de su marco referencial, considerando al reportaje y al mismo reportero como partes integrantes de un sistema, por lo tanto se debe rechazar la idea que objetividad es sinónimo de imparcialidad total, esto es sólo una quimera periodística, ya que por parte del reportero siempre habrá factores que intervienen en su modo de enfocar un asunto: la posición social, económica, cultural, la tendencia política y por si fuera poco, hasta el estado de ánimo³.

La redacción exige del reportero la capacidad para ordenar la información a tal grado que exhiba un cuadro vivo, por eso recurre a la imaginación, cultura, creatividad, inteligencia, educación liberal y habilidad para escribir; todo sin llegar a la fantasía, a la ficción, ya que el reportero sólo tiene que dedicarse a transmitir

¹ González Reyna, Susana. Periodismo de opinión y discurso. México: Trillas, 1996. p.45

² Cople, Neale. Un nuevo concepto del periodismo. México: Pax. 1985. p. 25

³ Martínez Albertos, José Luis. La noticia y los comunicadores públicos. Barcelona: Mitre. 1984. p. 76





la realidad tal y como es, no crearla: “el reportaje no es fantasía como pretenden muchos de sus detractores, es invención en el sentido etimológico del término (hallar, encontrar)”⁴.

En general los aspectos que deben de cuidar para la realización de un reportaje son:

1. Otorgar información.
2. Utilizar la investigación.
3. Ser objetivo.
4. Analizar e interpretar.
5. Estudiar los hechos sociales actuales o actualizados.
6. Profundizar el tema.
7. Atisbar soluciones.

Si alguna de ellas falta, un texto jamás podrá considerarse como un reportaje, de ahí que se debe tratar una a una estas características.

El reportaje tiene como tema los problemas que directa o indirectamente atañen al hombre y su fin es hacer comprender la realidad, esto obliga a que los datos proporcionados sean verídicos y comprobados para evitar la deformación o falseamiento de las situaciones comunicadas.

En el área deportiva es indispensable la creatividad del reportero, quien debe dar a sus espectadores una inédita y novedosa presentación, con la oportunidad de emplear nuevas definiciones dentro del género como lo es el reportaje de color. El papel de este tipo de reportaje es mostrar a los usuarios, lo que ocurre cuando el informante otorga a un tema determinado, una nueva presentación que tiene la actividad física y que quizá en algunas ocasiones pasa desapercibida para los destinatarios, donde el humor y la ironía de los protagonistas parecen cobrar vida propia en una sola entidad, esto puede realizarse al unir simultáneamente recursos técnicos como son la descripción, crónica y narración, junto a otros recursos populares como la expresión espontánea, viva, dinámica, alegre y bromista por parte del periodista.

⁴ Mier, Luis Javier. Periodismo interpretativo. México: Trillas, 1981. p.30





Tomando en cuenta todo lo anterior, una de las formas más prácticas, dinámicas y emotivas por la que se puede llegar al público, es por medio del reportaje a través del video.

Es indiscutible el desarrollo de la comunicación audio-visual en nuestros días. La imagen en movimiento y su simultaneidad con el acontecer, atrapan la atención de los receptores humanos.

La imagen, el sonido y la palabra como lenguaje de tres dimensiones, expresan y comunican teniendo como objeto la transmisión de mensajes: noticias y opiniones⁵.

En el medio de la televisión el movimiento de la imagen y su simultaneidad con el discurso representan la característica esencial de la difusión televisiva. Todo ello permite manejar un nivel emotivo más completo que en los otros medios, puesto que dirige el mensaje tanto al oído como a la vista: el periodista está presente hablándole al receptor y además le trasmite las imágenes que le proporcionan un conocimiento más completo del tema tratado, ya que lo tiene ante sí, no lo imagina.

El periodismo electrónico es el primero y el de mayor importancia. Trabaja con hechos, no con ficción, requiere diligencia, dedicación en pro de la exactitud, justicia y equilibrio, de manera que se utiliza el juego entre el público y la cámara para relevar la realidad en lugar de enmascararla, la cámara de televisión se convierte en un instrumento de revelación, además de atraer la atención, mezclar emociones, revestir abstracciones con atuendos humanos, personalizar temas amplios, mostrar caracteres y dar al espectador la sensación de ser parte del suceso⁶.

La naturaleza del medio de la televisión exige que el reportero desarrolle conocimientos y habilidades que vayan más allá de los básicos para entender las exigencias y necesidades del medio, los límites y posibilidades de la tecnología e incluso debe entender el efecto que provoca el proceso mismo de obtener información sobre las personas que son objeto de sus reportajes⁷.

⁵ Guajardo, Horacio. Elementos del periodismo. México: Gernika, 1988. p. 53

⁶ Lewis, Carolyne Diana. El reportaje por televisión. México: Publigráficos, 1994. p. 1

⁷ *ibid.*, p. 2





La televisión simplifica el proceso. La imagen está en la pantalla: lo único que debe hacer el espectador es imponer a la imagen su propio significado, o la combinación de la palabra hablada y la imagen. En vez de ir de la palabra al significado, de ahí a la imagen y por último al significado, su mente viaja directamente de la imagen al significado.

En ningún caso se puede asegurar que el espectador captará el significado que pretende el comunicador en un principio, ya que cada uno de nosotros absorbe información de acuerdo con nuestra historia individual y nuestra receptividad. Pero tal vez la televisión es más atractiva para un número creciente de ciudadanos en virtud de que ofrece comunicación menos pesada, más directa y natural⁸.

El televidente recibe las palabras, pero además puede escuchar la entonación y el timbre de la voz, mirar la expresión de los ojos, detectar el movimiento del cuerpo; en resumen, puede participar de las sutiles insinuaciones del lenguaje facial y corporal.

El reporte televisivo está diseñado para captar la atención del espectador y mantenerlo, pues de otra forma todo se perdería, el reportero está obligado a producir prosa sintética y directa, acompañado de imágenes que pudieran resultar interesantes e incluso espectaculares para el público, capaz de contar la historia de manera personal y coloquial, con una cierta gracia de sencillez, una tendencia que lejos de obstaculizar, ayuda, a la comunicación⁹.

Los reportajes por televisión no son un espejo para que se mire al mundo. Reporteros, productores, y editores seleccionan lo que se reportará, en qué medida se reportará y de qué manera. Además de obtener información y darle forma de historia noticiosa, está la necesidad de hacerla efectiva en términos de los requerimientos visuales del medio¹⁰.

En lo que se refiere al reportaje deportivo por televisión, el reportero tiene un campo de investigación más limitado que el reportero general. Las limitaciones

⁸ ibid., p.5

⁹ ibid., p. 7

¹⁰ ibid., p. 96





existentes prescriben una zona fija de interés y un cuerpo definido de conocimientos para demostrar su competencia profesional.

Cada deporte tiene sus reglas y sus marcas; su galería de personajes y su salón de la fama; y los factores psicológicos merecen exploración. La ética y la estética deportiva y grandes aspectos de recreación y bien social, están incluidos en esta actividad.

Los reportajes deportivos se caracterizan por toda la escala de valores noticiosos. El conflicto es el elemento fundamental; pero hay también eminencias, progresos, desastres, interés humano y, en sentido deportivo, consecuencia.

El reportero deportivo tiene ciertas responsabilidades en su trabajo: antecedentes y criterio.

Los antecedentes pueden ser históricos, así como técnicos, ya que muchos televidentes sólo tienen un conocimiento parcial de los sucesos que se han dado a través de la historia del deporte, y en muchas ocasiones no tienen el conocimiento suficiente de las reglas de la actividad deportiva.

En cuanto al criterio, el reportero debe tener buen juicio, ayudado por un conocimiento adecuado. La familiaridad y la experiencia con los distintos deportes le facilitarán conocimientos de las normas que miden los méritos y deficiencias del deporte y de los competidores¹¹.

Una tercera cualidad deseable es la perspectiva, que puede ser el resultado de suficiente conocimiento, además de un buen juicio. Se espera que la manera de dar la información sea vigorosa, viril y audaz.

El reportero usa regionalismos, metáforas y otras figuras del lenguaje; se acostumbra a ser breve y se forma un estilo vivo usando palabras chispeantes, agradables. Sin embargo debe de huir de las exageraciones. Ya que el reportero tiene una gran libertad, debe tratar de ser original; pero también debe moderar su lenguaje, para poder exponer su juicio con buen gusto.

¹¹ Alcoba López, Antonio. Periodismo deportivo. México: Síntesis, 2005. p. 25





Capítulo 1

¿Gimnasia artística...?



*“Deporte... disciplina, cariño, entrega y pasión.
Nos forja cuando lo sentimos y lo practicamos.
Nos enseña a ganar y perder.
Ver en el derrotado su esfuerzo y entrega.
En el triunfador su sagacidad y constancia;
y estos principios nos ubican,
en las actividades diarias.
Como personas que sabemos triunfar en la vida.”
-Obdulio Cerecedo Campos-*





1.1 Años y épocas: la gimnasia artística

Dolor, sudor y lágrimas...

Tres palabras que bien podrían darle el nombre a una película, una melodía o quizá hasta un libro, sin embargo se trata de tres palabras que son mucho más que eso, engloban un mundo de significados y sentimientos para todo aquél que las haya podido sentir; cada una de ellas representa la fuerza de levantarse a cada tropiezo que se pueda presentar, la voluntad para seguir adelante, las ganas de ganar, el espíritu de tratar de no ser uno más, la fuerza para llegar a una meta determinada y la confianza de decir: ¡lo logré!

En la actividad deportiva se pueden sentir el dolor en cada caída y/o golpe, el sudor en el esfuerzo diario por tratar de ser mejores que ayer y las lágrimas en cada derrota que se sufre...

Pero gracias a eso podemos disfrutar de las victorias, de los triunfos y del éxito obtenido en cada competencia de la vida diaria.

Además de ser una actividad de desarrollo el deporte sirve como recreación, pasatiempo, placer y diversión; la palabra deporte como nos platica Guadalupe López¹² surge en el siglo XIII en Inglaterra, proveniente de la palabra “deport”, que después con el tiempo fue abreviada a “sports”. La actividad deportiva es englobada dentro de la cultura física y así mismo tiene la función de recrear y dar sana competencia; la recreación se puede obtener desde el nacimiento y va pegada junto al desarrollo de cada persona, es importante que desde pequeños se inculque la actividad física deportiva para que vaya madurando y comprendiendo que existe el compañerismo, y la competencia con base a un reglamento, también para que vaya obteniendo “el cariño de su camiseta”; y así desde pequeños, ir creciendo con una vida sana física y mentalmente.

En la antigüedad como nos platica en su libro el Dr. Vander¹³ no había la necesidad de hacer deportes, la vida misma en su lucha constante contra las inclemencias del tiempo y los obstáculos que ponía la naturaleza era uno de ellos,

¹² López Guadalupe. ¿Qué es el deporte? En: Revista fem. Núm. 85. Año 14. (Enero 1990) p. 14

¹³ Vander, ADR. Deportes para todos: Guía para el desarrollo, salud y triunfo del deportista. pp11-13





ya que endurecía y ponía fuerte el cuerpo y la mente de todos aquellos que luchaban por sobrevivir...

Es interesante saber que en los pueblos más antiguos, los padres enseñaban a sus hijos algo similar a lo que hoy podemos observar en los animales que aún viven en su hábito natural, un ejemplo es la forma de adiestramiento de los cachorros por parte de sus padres para enfrentar la vida misma.

En las estatuas griegas y romanas podemos mirar cómo buscaban el goce físico mediante diversos ejercicios y danza; más o menos hace 3000 años A.C. los egipcios practicaban diversos deportes parecidos a los actuales como carreras y saltos, algunos otros pueblos también desarrollaron la mentalidad deportiva realizando actividades como la lucha y algunas otras disciplinas; un poco más tarde pero en esa misma época inventaron un sistema de gimnasia muy completo. En China 2800 años A.C. se inventó el “cong-fu”, un verdadero deporte de gimnasia con base en actitudes y movimientos respiratorios acompañados de masajes y baños. En Japón de la misma manera que los chinos, practicaban el “jiu-jitsu”, que es una clase de lucha en la que se hace uso de habilidad, agilidad y destreza corporales combinadas con la rapidez mental y el ingenio.

Para saber más sobre el deporte fue necesario ir con personas cercanas a éste y a su enseñanza, así que fui a la Escuela Superior de Educación Física...

En un día nublado con el reloj marcando las 11:00 am, mientras que el viento hacía su presencia y los alumnos de la escuela entrenaban con su uniforme en colores azul y blanco duramente bajo la dirección de sus profesores; me acerqué a uno de ellos para saber más sobre el deporte, Leonardo Guerrero Anaya¹⁴, profesor de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) que vestido con su uniforme deportivo en color amarillo mencionó: “el deporte es una disciplina eminentemente competitiva, reglamentada, cuyo objetivo es la alta competición, tiene siempre reglas como ya lo habíamos dicho, pero que están bien establecidas en un código, y uno de los fines es la difusión y/o comercialización, esto puede ser deporte”; me pareció interesante saber el por qué dedicarle un buen tiempo y parte

¹⁴ Guerrero Anaya, Leonardo. Profesor de Biomecánica y Fisioterapia de la ESEF. 25 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 15 minutos.





de su vida al deporte habiendo otras muchas cosas a las cuales poderse dedicar, y entre el murmullo de todos los alumnos el entrenador me contestó “dedicarle mi vida al deporte es precisamente para que otros más lo practiquen, el deporte tiene bondades cuando se ve desde un punto de vista como un medio de educación, y por eso es una de mis actividades fundamentales, así como fomentar a otras personas la práctica sana del ejercicio físico en forma de deporte”; otra de las cosas que me pareció interesante preguntarle es que beneficios y ventajas puede tener la práctica deportiva; él con una sonrisa en el rostro me dijo: “una de las ventajas es desde luego la formación del carácter y la estructuración en la personalidad de valores, sobre todo yo creo que ese sería uno de mis objetivos, así como el fomento de la salud a través de la práctica sana, no de alta competición quizá para el resto de la población, aunque siempre es bueno tener a un grupo de élite para que la demás gente vea que se pueden alcanzar altos logros”. Al ver a todos los alumnos entusiasmados por aprender más, ver sus rostros empapados de sudor debido al esfuerzo y entrega con la que toman su entrenamiento, tenía que preguntarle cómo es que motivan a los jóvenes para que se les vean tantas ganas, a lo cual me respondió “a los alumnos hay que motivarlos precisamente fomentándoles la práctica del ejercicio físico primero, el deporte es un medio, es una de las terminales por me dio de las cuales los alumnos ven lo que ellos pueden realizar, fundamentados en la satisfacción del hacer en la práctica del ejercicio y tener un logro al final, como meter un gol, una canasta, correr más rápido, saltar más alto o ganar una competencia, y en esta medida los alumnos se van a ir estimulando para ser cada vez más y mejores”.

En cada torneo al que podemos asistir, o en cada evento que podemos observar por la televisión, nos damos cuenta de toda la emoción que se vive dentro y fuera del lugar, unos alegres, otros tristes, pero todos unidos por una misma pasión... “la pasión deportiva”.

Al pensar en ello le pregunté cómo es la forma en la que vive “la pasión deportiva”, él con una mirada soñadora hacia el cielo me platicó lo siguiente: “la pasión la vivo en el placer mismo, en el gozo mismo de la práctica, y no tan sólo esto sino a través de algunas personas que hacen las cosas mejores que yo en su





admiración, en admirarlo siempre con respeto, creo que esa es una de las partes importantes, pasión no significa violencia o vivir desmedidamente una situación específica, sino es llevarlo al punto de satisfacción por su apreciación o por su vivir”. Pareciera ser que el deporte siempre se disfruta, el mirar a los muchachos y a las muchachas divirtiéndose, sonriendo y gozando el momento, sin embargo, el profesor Leonardo con una voz muy segura dijo: “el deporte no siempre se disfruta, a veces se tiene que perder, y bueno, en esa pérdida uno tiene que tomar la enseñanza del aprender, aprender de esa pérdida, uno como profesor de las actividades físico atléticas debemos de fomentar la enseñanza de lo que se tiene con la victoria o con la derrota”. Por la forma en la que nos iba contestando se ve que el profesor es una persona con mucha experiencia debido a la forma en que habla y trasmite de forma agradable, sencilla y entendible todo lo que dice, por lo que antes de despedirme le pregunté sobre qué es lo mejor que le ha dado el deporte, y de la misma manera que las demás preguntas me respondió: “bueno, lo mejor que me ha dado es la estructura de los deportes, la disciplina, la secuencia, es lo mejor que me ha dado el deporte, vivir una disciplina y finalmente mantenerse saludable con una serie de aprendizajes que el mismo deporte nos da, como por ejemplo la alimentación, el descanso, el estilo de vida que debe de ser sano para tener éxito”. Por último, el profesor resaltó la importancia de la práctica deportiva a través de los valores que en ellos podemos encontrar como la cooperación y la voluntad, el aprender a ganar y a perder sin ofender a los demás; me mencionaba que los valores están muy lejos de la teoría, que el mejor ejemplo está en la vivencia, además que el deporte ayuda a la juventud a alejarse de los malos vicios como la drogadicción y el alcoholismo entre otros.

Con esto último finalizó el profesor para regresar a sus clases normales de todos los días.



Leonardo Guerrero. Profesor de la ESEF





Caminando aún con el cielo nublado y con la mañana fresca debido al viento que sopla, me dirigí a buscar a una de las mejores estudiantes de la ESEF para que me hablara sobre su experiencia como deportista, su nombre es Berta Mendoza Ortiz¹⁵, forma parte de la selección escolar de atletismo; todavía con el rostro cansado por el entrenamiento y ya sin el uniforme escolar, ella accedió a contarnos sobre su experiencia deportiva y sobre las ventajas que le ha dado el practicarlo, así que Berta me dijo: “el deporte tiene muchas ventajas como rescatar la armonía familiar y tu bienestar personal, es decir, el estar saludable y sentirte fuerte”, también mencionó que ella disfruta mucho de la práctica deportiva, debido a que siempre hay un reto que alcanzar, y que con el apoyo de la familia y entrenadores que están al pendiente de cada movimiento que se realiza, es mucho más fácil gozar del triunfo, pero sin olvidar el respeto a los demás y con uno mismo, el compañerismo, armonía, humildad; también dijo que de volver a nacer seguramente volvería a dedicarse al deporte, y que sería muy bueno que los padres de familia lleven a sus hijos a caminar, a correr y a ver eventos deportivos para enseñarles la forma de tener una vida más saludable. Con estas palabras dejamos que esta estudiante se fuera a su casa a descansar después de un día muy variado en sus actividades.

Antes de salir de las instalaciones de la Escuela Superior de Educación Física quería tener la opinión de los alumnos de mayor experiencia en el ámbito deportivo, se trata de Mario Tavira¹⁶ quien ha sido jugador de fútbol profesional, él aún con su ropa escolar y una sudadera en color gris, contento por los resultados obtenidos hasta ese día, nos dio su definición de lo que es el deporte: “el deporte es una práctica con movimientos psicomotores y complejos, que divierte, que es formativo desde el punto de vista educativo, recreativo y cultural”, con una mirada sonriente también me platicó que ha dedicado parte de su vida al deporte porque es una causa de proporcionarle placer, y una gran satisfacción que sólo él que lo practica puede sentirla verdaderamente; de igual forma nos comentó que la

¹⁵ Mendoza Ortiz, Berta. Estudiante de la ESEF. 25 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 6 minutos.

¹⁶ Tavira, Mario. Estudiante de la ESEF. 25 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 7 minutos.





práctica deportiva tiene muchas ventajas como el poder convivir con demás personas, tener una buena salud tanto mental como física, el deporte para él según nos comentó lo ha liberado del estrés y de malos pensamientos.

Y de esta manera finalizó el día por la ESEF, Mario de igual forma que su compañera se retiró a descansar después de una práctica muy intensa y con el sol que empezaba a salir entre las nubes cuando el reloj marcaba las 2:00 pm.



Estudiantes de la ESEF

Con todo esto mencionado podemos decir que la palabra deporte no tiene una definición como tal, sin embargo podemos decir que es la práctica de un ejercicio que tiene reglas para su mejor desarrollo, evitar la mala fe y deslealtad hacia los adversarios, da un desarrollo pleno y desinteresado al cuerpo y a la mente, además que se ejerce de una manera noble, leal y sana; y que su base está en la fuerza del espíritu para entregar la mejor voluntad y carácter para ganar, así como la de dar salud y vigor al organismo.

Como nos hemos dado cuenta, el hacer deporte es una actividad muy completa porque hace a las personas que lo practican sentirse muy bien, pero vale la pena mencionar que hay muchas personas que piensan que no lo necesitan hacer debido a que se siente físicamente muy bien, están en un gran error ya que no hay que estar conformes con ese estado de salud, hay que prevenir con tiempo las molestias y enfermedades que pudieran aparecer, no hay nada mejor que mantener vigorosos los músculos, huesos y articulaciones mediante un trabajo ordenado, pero muy completo de todas sus funciones y movimientos; además que el realizar la práctica de algún deporte, mantiene al deportista más seguro de sí mismo, más valiente y más audaz que cuando empezó¹⁷.

¹⁷ Vander. Op Cit., p. 139





El deporte nos lleva por la vida con una actitud mental que actúa en conjunto con el poder físico para poder realizar acciones prácticas que resalten la salud y la fuerza como virtudes corporales que están al servicio del espíritu, es por eso que una de las finalidades es estimular el organismo físico para poder desarrollar una mayor capacidad cerebral para cualquier otra actividad que se realice, como el estudio, por lo tanto la actividad deportiva nos ofrece principios físico-intelectuales mediante los cuales se obtiene una doble finalidad que es indispensable para la vida¹⁸.

Indiscutiblemente uno de los deportes más emotivos y espectaculares, además de completos que puede existir es la gimnasia artística femenil, debido a su gran contenido de acrobacias combinadas con vistosas coreografías de danza.



Andreea Raducan y Nastia Liukin durante su participación en los Juegos Olímpicos Sydney 2000 y Beijing 2008 respectivamente.

La gimnasia artística es un deporte que se basa en actividades de ejercicios y movimientos metódicos del cuerpo que da a las jóvenes que la practican una condición física excepcional, los ejercicios se realizan mediante la ayuda de cuatro aparatos que son: salto de caballo, barras asimétricas, viga de equilibrio y suelo.

Para darnos una idea más cercana de lo que es la gimnasia artística fue necesario e indispensable acercarse a un gimnasio donde se practica este deporte; es así como me interesé en conocer las instalaciones del deportivo “Magdalena Mixihuca siglo XXI”...

Eran aproximadamente las 4:00 de la tarde, las niñas empezaban a llegar acompañadas de sus respectivas familias, en un principio parecería que llegarían

¹⁸ Clot, Emilio. Gimnasia. Pp 29-31.





muchas, sin embargo como pasaba el tiempo pude darme cuenta que no eran más de 20 niñas gimnastas no mayores de 12 años en ese horario; aunque a pesar de ser pocas en comparación con las niñas que existen, todas estaban muy emocionadas por el único hecho de ir a entrenar y aprender cosas nuevas; todas portaban un uniforme rojinegro muy elegante; su entrenador ponía mucha atención en cada movimiento que cada una de ellas hacía, verificaba errores y apoyaba con gritos de aliento, por lo que se veía es un entrenador muy paciente y con experiencia para trabajar niñas pequeñas; al terminar la primera hora de entrenamiento me acerqué hacia él para que nos compartiera parte de sus conocimientos de este deporte; su nombre es Enrique Gurrola¹⁹, es Licenciado en entrenamiento deportivo con especialidad en gimnasia; quien comentó: “la gimnasia artística es una modalidad competitiva donde interviene la estética, la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, la precisión y el ritmo, todo esto es básico para la femenil”; de igual forma me mencionó que las niñas a través de ejercicios divertidos van conociendo sus capacidades y cualidades para de esta forma lograr tener en el futuro una vida más productiva; después de decirnos brevemente lo que es la gimnasia artística el entrenador se retiró para continuar su clase.

Al mirar hacia las tribunas, las mamás de las niñas estaban de una manera muy atenta y con gran emoción viendo como cada vez mejor sus hijas lograban hacer un buen ejercicio, las madres se mostraban motivadas y muy contentas de que sus pequeñas practicasen esta actividad; nos acercamos a tres de ellas para saber por qué decidieron meter a sus hijas a la gimnasia artística femenil.



Enrique Gurrola. Entrenador de gimnasia.

¹⁹ Gurrola, Enrique. Entrenador de gimnasia de la Ciudad deportiva “Magdalena Mixihuca siglo XXI”. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 10 minutos.





La primera de ellas se llama Laura Moreno¹¹, y ejerce la profesión de enfermera especialista pediatra, y lo primero que nos platicó fue que sus hijas se interesaron en la gimnasia artística a partir de que vieron las transmisiones de los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 y de ahí en adelante se entusiasmaron por practicarla, otra cosa que nos mencionó es el hecho que definitivamente no hay ningún problema para inscribir a cualquier niña mayor de 5 años a este bonito deporte, e incluso invitó a los padres de familia que tienen hijas para visitar los gimnasios para así empezar a conocer e interesarse más sobre este deporte, ella comentó: “yo les recomendaría esta actividad independientemente de lo que ellas escogieran, ya que les ayuda en la cuestión física y mental, desarrolla sus habilidades y las mantiene entretenidas”.



Laura Moreno. Mamá de gimnasta.

La segunda de las mamás tiene por nombre Jessica Rodríguez¹², es ama de casa; y nos explicó que en su juventud ella practicaba gimnasia artística y sabe lo bueno que es tener una vida deportiva desde pequeña y del valor que tiene conseguir un primer lugar, es por eso que invitó a su hija al gimnasio para que viera las diferentes actividades que se realizan, y al igual que ella, su hija se decidió por la gimnasia artística; la señora Rodríguez también invitó a los padres de familia para acercar a sus hijas a este deporte y mencionó lo siguiente: “de todos los deportes es el mejor para las niñas ya que desarrollan una gran flexibilidad y sobre todo confianza en sí mismas, sería bueno que todos los padres se dieran una vuelta para ver los entrenamientos, otra cosa buena de este deporte es que tiene bases de ballet” puntualizó.

¹¹ Moreno, Laura. Mamá de gimnasta. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 3 minutos.

¹² Rodríguez, Jessica. Mamá de gimnasta. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 3 minutos.





Jessica Rodríguez. Madre de gimnasta.

La última de las tres mamás que me platicaron sobre la importancia de llevar a la gimnasia artística se llama Laura Mendoza¹³, es ama de casa, ella por su parte nos mencionó que este deporte es muy hermoso y dinámico, ha visto en su hija una evolución tanto físico como emocionalmente en todas las actividades que realiza a partir de que comenzó a formar parte de la gimnasia, ella de la misma forma que las madres anteriores también hizo una sugerencia: “yo recomiendo a todos los padres de familia a que traigan a sus hijas a practicar este deporte para que desde pequeñas les creen ese hábito deportivo, y que el día de mañana no se vayan por otro lado y tomen el camino equivocado”.

Otra de las cosas que parecen ser interesantes es el saber cómo las niñas pequeñas viven la gimnasia artística, qué es lo que más les gusta y qué es lo que no; así que para saberlo qué mejor que las propias palabras de algunas pequeñas...

Una de ellas lleva por nombre Karla Moreno¹⁴, tiene 5 años de edad, estudia el primer año de primaria, al preguntarle por qué le gusta la gimnasia, la niña contestó: “porque en la gimnasia hacemos ejercicios para que nuestro cuerpo tenga más fuerza; me gusta mucho brincar y además hice muchos amigos”.

Jessica Sorio¹⁵, cuenta con 11 años de edad y es otra de las niñas que más entusiasmo le pone a cada entrenamiento, se puede ver la alegría en su rostro cada vez que ejecuta algún movimiento, al terminar su entrenamiento ella dijo: “a mí me gusta la gimnasia porque aparte de que nos da muy buena salud y no

¹³ Mendoza, Laura. Mamá de gimnasta. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 3 minutos.

¹⁴ Moreno, Karla. Gimnasta. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 3 minutos.

¹⁵ Sorio, Jessica. Gimnasta. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 3 minutos.





estarnos enfermado, nos hace un poco más fuertes, ágiles, elásticas; lo que más me gusta de este deporte son las barras asimétricas ya que me divierte dar vueltas y colgarme de las barras, también hice muchas amigas”; después de un tono muy convencido comentó que le gustaría que hubiese más niñas en el gimnasio para entrenar gimnasia, lo dijo de la siguiente manera: “todas la niñas deberían de venir a la gimnasia, ya que es mejor venir a hacer deportes que estar de flojas viendo la televisión”.



Karla Moreno. Gimnasta



Jessica Sorio. Gimnasta



Regina Riveros. Gimnasta

Entre las pocas niñas que había en el lugar, una de ellas llamada Regina Riveros¹⁶ de 9 años y estudiante del cuarto año de primaria, quizá la más juguetona de todas, mencionó: “me gusta la gimnasia porque e divertida y aprendes muchas cosas como dar vueltas de carro y pararte de manos”; todas las niñas mencionaron que la práctica de la gimnasia artística no es difícil, y que por el contrario es de lo más gozan por las tardes después de cumplir con las actividades escolares.

El entrenador del Comité Olímpico Mexicano (COM) para la gimnasia artística, Emilio Sagre de Cristo¹⁷, de gran experiencia en selección nacional de Cuba para gimnasia artística, participó en Juegos Panamericanos y Centroamericanos, además de haber sido entrenador nacional de la selección cubana durante 12 años; comentó que desde pequeño le vio un gusto muy especial a la gimnasia, ya que miró en ella la posibilidad de tener un buen físico para defenderse de las golpizas que algunos niños sufrían en la escuela y evitar

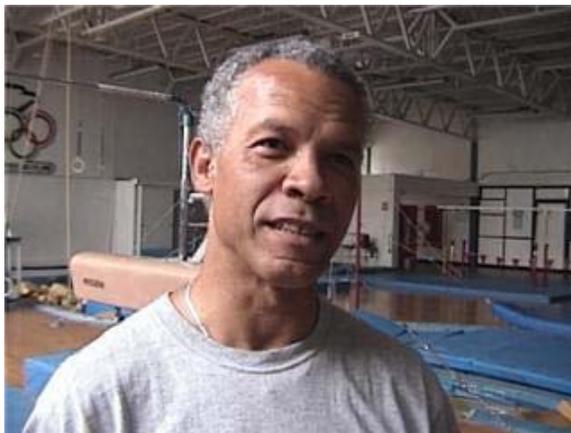
¹⁶ Riveros, Regina. Gimnasta. 19 de septiembre de 2007. Entrevista directa. 3 minutos.

¹⁷ Sagre de Cristo, Emilio. Entrenador de gimnasia artística del COM. 11 de agosto de 2007. Entrevista directa. 20 minutos.





que le quitaran su desayuno; comentó que actualmente la Federación Mexicana de Gimnasia (FMG) está trabajando muy fuerte para darle mayor promoción, que es importante que los padres visiten las instalaciones de gimnasia ya que es un deporte muy bonito, que cautiva y gusta, que es un deporte que enamora, y en cuanto se ve salen las ganas de practicarlo; dijo también que las posibilidades de sufrir una lesión son las mismas que ir caminando por la calle, así que por todo, la gimnasia artística es un gran deporte que encanta por su dinamismo y belleza.



Emilio Sagre de Cristo. Entrenador de gimnasia del COM.

La parte esencial y más importante para entender la gimnasia artística femenil es conocer los cuatro aparatos que la componen, además de sus características:

El aparato de Suelo consta de una rutina que tiene ciertos requerimientos como volteos al frente, atrás y laterales; mortales y ejercicios de equilibrio; las gimnastas deben tener una muy buena actuación acrobática y estética para obtener una buena puntuación; todos estos elementos mencionados deben ir armoniosamente mezclados haciendo uso de todo el espacio de suelo, cambiando de dirección y nivel de movimiento; todos los giros, piruetas y saltos; así como pasos de danza deben ir de acuerdo a la pista musical que se usa para darle mayor emotividad y sensación de emoción a cada movimiento.

Las barras asimétricas tienen por objetivo que la gimnasta pase por las dos barras haciendo evoluciones, exigen un grado de fuerza, concentración y precisión; en ellas se pueden hacer grandes balanceos que empiezan por la barra





más alta y a partir de ahí hacer movimientos de piruetas sujetando o no las barras, elementos de vuelo, cambios de dirección y mortales.

En viga de equilibrio los ejercicios son aéreos, laterales, al frente, atrás y de volteo; entre estos ejercicios la gimnasta debe mostrar movimientos acrobáticos y de danza para darle un buen puntaje, lo bello de este aparato es que se pueden observar cambios de ritmo y de nivel, es decir cambiar de una posición como la de estar sentada en la viga, a saltar por encima de ella; pero sobre todo ver a la competidora realizando todos sus ejercicios como si estuviera en el suelo y no en una viga de sólo 10 centímetros de ancho a una altura de 1 metro 20 centímetros.

El último de los aparatos que corresponde a la gimnasia artística femenil es el salto de caballo, en este se corre una distancia de 25 metros hasta la llegada del botador para poner las manos sobre el caballo y se realiza una evolución, los saltos están divididos por grupos y cada grupo tiene un valor diferente; en este aparato hay que observar la correcta posición de manos, cuerpo y hombros, la altura y distancia logradas, el número de giros y mortales, además de que la gimnasta termine de pie y sin dar un solo paso a caer.



Barras asimétricas.



Salto de caballo.



Piso.



Viga de equilibrio.

La gimnasia artística femenil tiene diferentes torneos para lograr una competencia reñida entre las participantes y lograr un espectáculo de alto nivel; sin duda la competencia más importante que ninguna competidora de élite quisiera faltar, y que en general nadie quisiera perderse, son los Juegos Olímpicos; los que le siguen son los Campeonatos de Mundo, en Europa por ejemplo los Campeonatos Europeos son los que tienen mayor importancia, y la mira puesta para ganarlos, lo mismo pasa con los Asiáticos, Panamericanos, Africanos y Centroamericanos; cabe destacar que nuestro país tiene eventos Nacionales, Estatales, Delegacionales y Municipales.

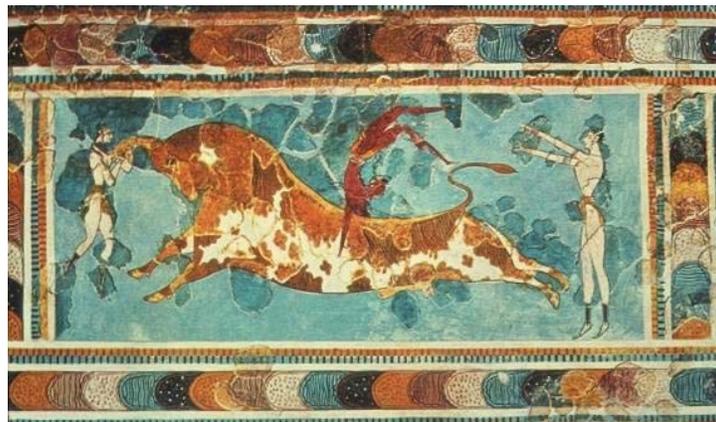




También existen competencias de exhibición como la American Cup en Estados Unidos o la Chunichi Cup en Japón que sirven para que las gimnastas se vayan preparando con miras a un gran evento.

Todas las competencias tienen tres modalidades que son: competencia individual, en la que se compete en todos los aparatos, es también conocido como “all around”, competencia por equipos y competencia individual por aparatos. Las competencias por aparatos y en equipos se realizan mediante rotaciones, es decir la colocación de un grupo mixto de gimnastas de diferentes países, estados, delegaciones o escuelas, según sea la competencia, en cada aparato tomándose cada uno en un orden predeterminado para la realización de sus ejercicios; al final se clasifican según la puntuación que hayan acumulado en la competición en cada aparato; en la competencia por aparato las rotaciones desaparecen y las gimnastas se turnan de forma simple, su clasificación se hace dependiendo de la puntuación final obtenida.

El término gimnasia proviene de la voz griega “gymnos” que significa hacer ejercicio al desnudo, sin embargo el origen de este deporte proviene desde al antiguo Egipto cuando se hacían acrobacias con objetivos circenses; también en el siglo II A.C. se hacían competencias de salto de toro que consistía en que los competidores corrían hacia el toro, y antes de ser investidos lo tomaban por los cuernos y al ser lanzados al aire daban una pirueta para caer parados justo atrás del animal, esto fue conocido también como “Tauromaquia”.



Tauromaquia.





En la antigua Grecia se practicaban tres tipos de gimnasia; de mantenimiento físico, entrenamiento militar, y adiestramiento de atletas; se construían gimnasios en cada ciudad y se hacían ejercicios al desnudo, los profesores tenían mentalidad de tener “mente sana en cuerpo sano” y eran llamados “paidotribes”; la practica de esta disciplina era un régimen deportivo que se consideraba adecuado para todos los jóvenes.

La gimnasia artística es considerada junto al atletismo y la natación como uno de los deportes para el desarrollo de destrezas y habilidades básicas, ofrece agilidad y fuerza al individuo.

El primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simon, de la escuela de Basedow ubicada en ciudad alemana Dessau en el año de 1776. En 1806 en España , el primer centro oficial donde se practicó este deporte fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en Madrid. En 1811 el educador Friedrich Luswing fundó en Berlín el “Turnverein” que era un club gimnástico. En 1881 fue obteniendo mayores resultados en algunas escuelas y el 23 de julio se fundó la Federación Europea de Gimnasia (FEG) en Lieja por Francia, Bélgica y Holanda. En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos en donde los alemanes se llevaron todas las medallas, sólo 5 países compitieron en esa modalidad; y fue hasta 1928 cuando se dio la participación en este deporte; más adelante en 1908 la FEG se convierte en la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) al ser reconocida por el Comité Olímpico Internacional (COI) en los Juegos Olímpicos de Londres en ese mismo año, su primer presidente fue el belga Nicolas J. Cuperus; su sede se encuentra en Lyss, Suiza; y actualmente cuenta con 129 federaciones afiliadas. En 1975 se celebra por primera vez la copa del mundo, en donde esta disciplina fue ganada por la URSS, Rumania y países del este; aunque poco a poco otros países han ido tomando competitividad como sucedió en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, donde las españolas lograron la medalla de oro en la especialidad. La primera gran competencia de gimnasia artística fuera de los Juegos Olímpicos fue el primer campeonato mundial de 1903 celebrado en Amberes, Bélgica y participaron sólo cuatro naciones. La base de la gimnasia artística moderna se dio en las olimpiadas de París en 1924, ya que ahí





fue donde por primera vez se presentó el programa de competencia actual; es decir competencias individuales, por equipos y aparatos. En México tiene su desarrollo a partir de 1910, y es en el año de 1926 cuando se funda la Federación Mexicana de Gimnasia (FMG) ¹⁸.

Actualmente la gimnasia artística es una disciplina primordial en todos los certámenes de Juegos Olímpicos, ya que tiene un gran poder de convocatoria y es uno de los deportes más espectaculares y míticos; sin embargo no sería nada de no ser por las protagonistas que hacen de este deporte uno de los más grandes, nos referimos a las reinas de la gimnasia...



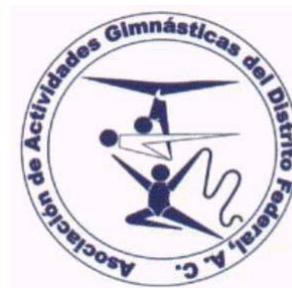
Federación Internacional de Gimnasia



Comité Olímpico Internacional



Federación Mexicana de Gimnasia



Asociación de Gimnasia del DF



Unión Panamericana de Gimnasia.

¹⁸ www.codeson.gob.mx/gimn_historia.html. 19 de mayo de 2006





1.2 Las reinas de la gimnasia a través del tiempo

No hay duda que cada una de las competidoras que ha hecho posible la historia de la gimnasia artística con sus participaciones y protagonismo en los eventos, es y será muy importante; ya que para que una competencia pueda ser atractiva y competitiva se necesitan perdedoras y ganadoras, ambas con igual importancia; si mencionáramos a todas quizá no terminaría la lista, es por esa razón que sólo se mencionarán a las que de alguna manera lograron conseguir el sueño de cualquier gimnasta... tener una participación destacada y emotiva en los Juegos Olímpicos.

En las olimpiadas de Ámsterdam 1928 se dio la participación de la mujer por primera vez en gimnasia pero con muy pocos resultados, sólo se celebró la competencia general por equipo ya que no se programaron pruebas individuales y por aparatos, en esa ocasión el oro lo ganó Holanda que pasó sobre Italia e Inglaterra.

Durante los Juegos Olímpicos celebrados en Berlín en 1936 para la categoría femenina sólo se celebró una competición general, las ganadoras en esa ocasión fueron las alemanas llevándose la medalla de oro, dejando la plata para Checoslovaquia y el bronce fue para Hungría.

En el certamen Olímpico de 1948 realizado por Gran Bretaña en la ciudad de Londres, las ganadoras fueron las checoslovacas llevándose la presea dorada, esa fue la última vez que sólo se realizaba una competencia general, ya que en las próximas olimpiadas ya se podría competir individualmente en gimnasia artística femenil...

M. GOROCHOVSKAIA.

La rusa M. Gorochovskaia fue la primer mujer dentro de los Juegos Olímpicos modernos celebrados en la ciudad de Helsinki, Finlandia en el año de 1952, en ganar la medalla dorada con una puntuación de 74.933 puntos, de esta manera le dio a su país la satisfacción de ser la número uno en esa especialidad¹⁹.

¹⁹ www.juegosolimpicos.com. 15 de diciembre de 2005





LARISA LATYNINA.



Larisa Latynina en los Juegos Olímpicos de 1960.

Larisa Latynina nació un 27 de diciembre de 1934 en Kherson, Ucrania; inició su carrera como gimnasta en el equipo soviético, participó en 3 olimpiadas en 12 años; ganó un total de 18 medallas en competiciones olímpicas, y sin duda sus mejores momentos fueron durante los Juegos Olímpicos celebrados en Melbourne en el año de 1956 y los realizados en Roma en 1960; en ambos ganó la competencia individual “all around” adjudicándose la doble medalla de oro, después en los Campeonatos Europeos de 1961 y 1962 defendió sus títulos obteniendo de nueva cuenta el primer lugar, en las olimpiadas de 1964 no pudo obtener el primer lugar y tuvo que conformarse con el segundo; sólo mantuvo su campeonato en Suelo y en competencia por equipos; en 1965 ella ganó cuatro medallas de plata y una de bronce en el Campeonato Europeo, finalmente terminó su carrera a los 31 años de edad obteniendo el onceavo lugar en 1966, después Larisa se convirtió en entrenadora del equipo nacional soviético de 1967 a 1977, también dirigió la organización de la gimnasia durante las olimpiadas de 1980 y en 1988 fue ingresada al pasillo de la fama de la gimnasia internacional.²⁰

²⁰ www.intgymnast.com/legends/indexes.html. 16 de diciembre de 2005.





VERA CASLAVSKA.



Caslavská durante las olimpiadas de 1964.

Vera Caslavská era una de la gimnastas más importantes de su generación, fue dos veces campeona olímpica y representó sin duda un problema para la unión soviética que había dominado este deporte hasta esta fecha; ella nació un 3 de mayo de 1942 en Praga, Checoslovaquia; empezó a practicar la gimnasia a la edad de 12 años, cuatro años más tarde experimentó su primer Campeonato Mundial en Moscú quedando en octavo lugar, a través de su carrera tuvo que luchar contra grandes figuras rusas de la gimnasia mundial como Latynina y Kuchiskaya; en el Campeonato Europeo de 1959 a la edad de 17 años gana su primera medalla de oro, un año más adelante en sus primeros Juegos Olímpicos queda en octavo lugar mostrando unas habilidades impresionantes, el 1961 logró obtener el tercer lugar y el 1962 logró acercarse un poco más a la gloria al conseguir un segundo lugar; pero sin duda el mayor éxito que alcanzó fue durante las olimpiadas de Tokio en 1964 y las de México en 1968, consiguiendo en las dos medalla de oro, convirtiéndose en la segunda gimnasta en ganar dos medallas de oro consecutivas, era sin duda en ese momento imparable, pero por problemas políticos con su gobierno dejó al equipo nacional, decidió casarse y formar una familia; en 1979 fue entrenadora nacional del equipo mexicano de gimnasia artística femenil por dos años, actualmente vive con sus dos hijos en la ciudad de Praga.²¹

²¹ www.gymbox.net/caslavska.htm. 16 de diciembre de 2005.





LYUDMILA TURISCHEVA.



Turischeva en los Juegos Olímpicos de 1972.

Lyudmila Turischeva ganó su primer campeonato mundial en 1968 logrando convertirse en una joven formidable. A pesar de considerarse ella misma tímida, tenía un carácter sobresaliente para seguir adelante; en la escuela fue una alumna con excelentes calificaciones, sabía del compromiso que tenía con ella misma y de esa manera supo combinar la gimnasia con los estudios, tan es así que a la edad de 17 años cualquiera que se quiera meter a la práctica de este deporte tendría que dedicarse de lleno al entrenamiento, pero ella no lo hizo y a la edad de 23 años ingresó a un instituto de profesores en donde siguió demostrando su talento; Lyudmila ganó medalla olímpica dorada en los Juegos Olímpicos de Munich en 1972, en todos los años de entrenamiento y competencia nunca sufrió una lesión seria, esto nos habla de que era una joven muy saludable; además de ser una gimnasta de élite, se distinguía por su seriedad, ya que muy pocas veces sonreía, pero cuando lo hacía emocionaba al público, que veía en ella un ejemplo a seguir debido a que realizaba combinaciones muy difíciles y rara vez cometía un error, ella es recordada por su gran inteligencia y audacia, así como por tener un temple de una triunfadora al ser una líder verdadera y una contrincante formidable.²²

²² www.gymbox.net/turischeva.htm. 16 de diciembre de 2005.





NADIA ELENA COMANECI.



Nadia Comaneci en las olimpiadas de Montreal 1976.

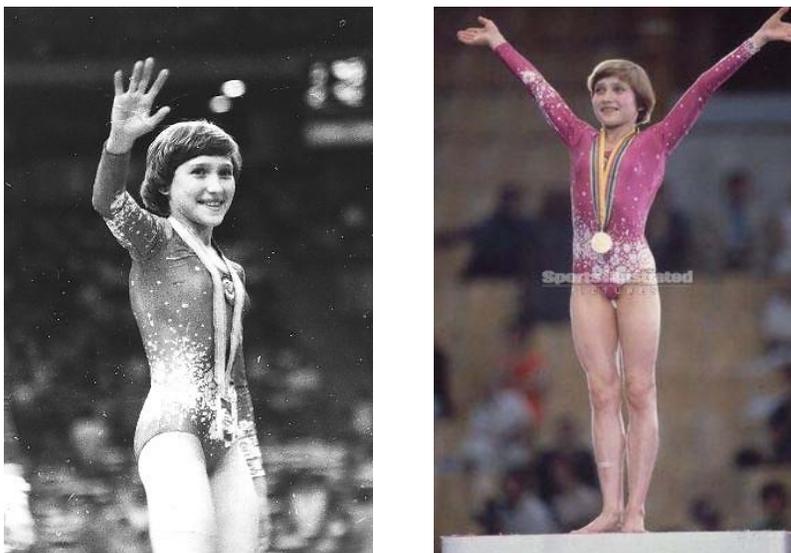
Nadia Elena Comaneci nació un 12 de noviembre de 1961 en la ciudad de Onesti, Rumania y tiene un hermano seis años menor que ella; a la edad de 3 años Nadia ingresa al jardín de niños en donde le dan una pequeña introducción de lo que es la gimnasia, en 1969 es aceptada en la nueva escuela de gimnasia bajo el entrenamiento de Marta Karoly, en 1970 debuta en su primer competición nacional como miembro del equipo de Onesti, en 1971 y 1972 gana su primer título en un campeonato nacional juvenil en competencia individual, en ese mismo año participa en su primer campeonato internacional celebrado en Lisboa y queda campeona en competencia individual, y esto sólo sería el comienzo de la brillante carrera de una estrella; al siguiente año Nadia participa en un evento de exhibición al lado de Lyudmila Turischeva en Francia; el 1975 participa en el Campeonato Europeo donde gana oro en salto, viga y barras, se queda con plata en Suelo; por fin llegaría a los tan esperados Juegos Olímpicos, era un 21 de julio de 1976, Nadia con una perfecta participación obtenía el oro olímpico y había logrado algo que nadie había logrado hasta esa fecha, obtener un 10 perfecto de calificación y mostrar la maestría más espectacular de todos los tiempos, Comaneci se retiró después de las olimpiadas de 1980 en donde ganó dos medallas de oro... sin duda alguna, ¡nadie como Nadia!²³

²³ www.nadiacomaneci.com. 19 de diciembre de 2005.





YELENA DAVYDOVA.



Yelena en la premiación de las olimpiadas de 1980.

Yelena Davydova ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos 1980 realizados en Moscú, su país de origen; cumplió con una excelente actuación pasando nada menos que a Nadia Comaneci aunque su triunfo queda en la polémica debido a que se piensa que por ser nativa de ese lugar le dieron el triunfo, para muchos ella no debió haber ganado; tenía ya 20 años de edad, sin embargo esos juegos fueron su primer competencia de gran nivel, ella estuvo en la selección nacional rusa desde 1976 y aunque no estuviera entre las mejores seis del mundo, su talento lo ameritaba; durante sus competencias siempre mostraba una sonrisa que motivaba a la gente para seguirla apoyando, ella formó parte del equipo de entrenadores del equipo femenino de gimnasia artística de Canadá, y sin duda su experiencia aportará cosas muy buenas para esa delegación en el futuro.²⁴

²⁴ www.geocities.com/cibcit/davydova.html. 19 de diciembre de 2005.





MARY LOU RETTON.



Mary Lou Retton durante los Juegos Olímpicos de 1984.

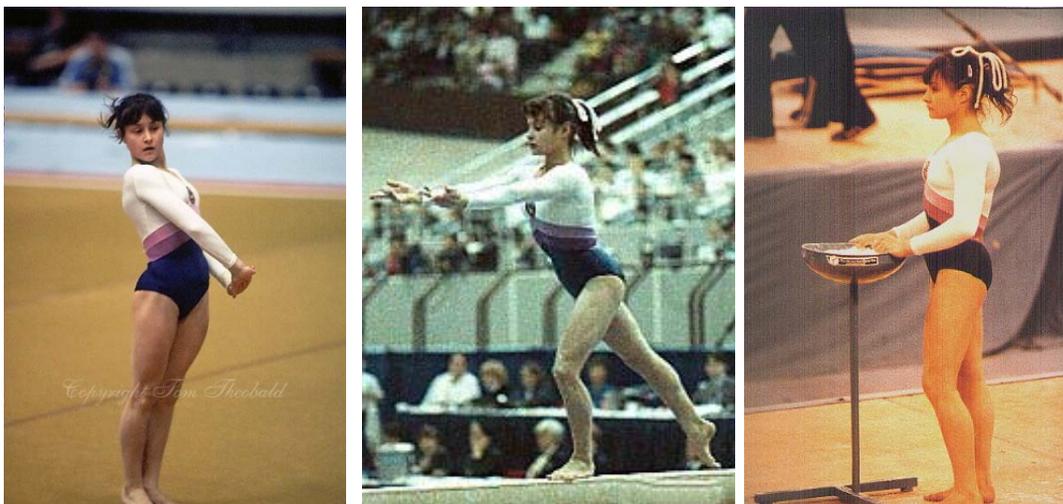
Mary Lou Retton es originaria de Virginia en los Estados Unidos, a la edad de quince años obtuvo su primer medalla olímpica dorada, para conseguir tuvo que superar muchas lesiones y adversidades, de esta forma en los Juegos Olímpicos celebrados en Los Ángeles 1984 le dio a su público la gran satisfacción de haber sido campeona, convirtiéndola en la primer mujer americana en lograr esa hazaña, más tarde por sus resultados obtenidos, gracias al compromiso que tenía con su gente ganó el reconocimiento “Sportswomans” que da el compartimientos ilustrado de los deportes, ese mismo año la prensa le dio el título “atleta aficionada del año”; así, la sonrisa de Mary era conocida poco a poco por todos los sectores de la tierra, poco más tarde comenzó a hacer promocionales que iban desde hamburguesas hasta perfumes sofisticados; en los últimos años ha sido comentarista deportiva de televisión y columnista; vive actualmente en Houston, Texas; con su esposo Shannon Kelley y sus dos hijas.²⁵

²⁵ www.gymbox.net/retton.htm. 17 de diciembre de 2005.





YELENA SHUSHUNOVA.



Y. Shushunova en las olimpiadas de Seúl en 1988.

Yelena Shushunova, comenzó la práctica de la gimnasia a la edad de siete años, fue gimnasta rusa, logró el campeonato olímpico durante las olimpiadas celebradas en Seúl en el año de 1988, en un principio ella no era favorita para ganar, pero finalmente nadie podía negar su fuerza y talento; parte de la experiencia que le ayudó a llegar motivada a Seúl fueron el Campeonato Mundial y Europeo a los que asistió en 1985, logrando llevarse el primer lugar en ambos; para 1986 ganó la Copa Mundial y quedó en segundo lugar en los Juegos de la Voluntad. En sus rutinas ella era una de las gimnastas que realizaba los ejercicios más difíciles, y en algunos casos la única que los ejecutaba; Yelena Shushunova era una fuerza dominante del equipo ruso y cada vez que se presentaba hacía una realización extraordinaria de la gimnasia femenil, lo que la llevó a ser considerada como la de más nivel en la gimnasia soviética durante los años 80's.²⁶

²⁶ www.geocities.com/cibcit/shushunova.html. 20 de diciembre de 2005.





TATIANA GUTSU.



Tatiana en la premiación de las olimpiadas de 1992.

Tatiana Gutsu nació en Odessa, Ucrania; sus padres eran trabajadores de fábricas en la Unión Soviética al tiempo que ella daba sus primeros pasos como gimnastas, a los cinco años Tatiana ingresa a un jardín de niños y es ahí donde Víctor Dikii observa el talento nato de la niña de cabello dorado y ojos azules, de esta manera Víctor la toma bajo su tutela, tiempo después, Tatiana es invitada a ser deportista de alto rendimiento, pero tendría que sacrificar algunas cosas como la de no ver muy seguido a su familia, la cual al observar que realmente tendría futuro accedieron para dejarla ir, en agradecimiento por ese sacrificio la Federación de Gimnasia le otorgó un bello departamento con vista al mar; en un principio se le hicieron difíciles las cosas, no se adaptaba al nivel de entrenamiento, pero con el talento y la paciencia que le distinguía logró rápidamente la excelencia, formó parte del equipo soviético de 1989, aunque empezó a brillar hasta 1990, demostró ser la mejor gimnasta amateur de su tiempo; con el paso de los años fue demostrando su dominio en la gimnasia tanto en competencias mundiales como en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, donde ganó la medalla de oro en la prueba reina de la gimnasia, el “all around” individual.²⁷

²⁷ www.geocities.com/cibcit/tatiana.html. 21 de diciembre de 2005.





LILIA PODKOPAYEVA.



Lilia en los Juegos Olímpicos de 1996.

Lilia Podkopyeva nació en Ucrania un 15 de agosto de 1978, inició su práctica deportiva a la edad de cinco años debido a su abuela en 1983, compitió por primera vez a nivel internacional en 1993 durante un Campeonato Mundial, para el año siguiente logró ganar un Campeonato Europeo, obteniendo su primer triunfo en el aparato de Suelo, en las competencias de 1995 consiguió medallas de plata después de ganar el título “Versátil Europeo”, también a principios de 1996, Podkopyeva era ciertamente una de las favoritas para la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de verano, Atlanta 1996, la cual consiguió a base de esfuerzo y trabajo, cautivó al público con su estilo “ballet” y su montaje de Suelo; el título lo dedicó a su abuela quien había muerto apenas tres semanas antes de iniciar la competencia; de no haber sido gimnasta seguramente se hubiera dedicado al ballet clásico ya que es una de sus actividades favoritas, aparte del campeonato ganado en Estados Unidos en la competencia individual, Lilia también ganó medalla dorada en el aparato de Suelo, otros de sus triunfos son dos medallas de oro y tres de plata en Campeonatos del Mundo, y cuatro medallas de oro, una de plata y tres de bronce en Campeonatos Europeos. Actualmente vive en Florida.²⁸

²⁸ www.gym-forum.com/bios/podkop.html. 21 de diciembre de 2005.





ANDREEA RADUCAN.



Andreea Raducan durante los Juegos Olímpicos Sydney 2000.

Andreea Medalina Raducan nació en la ciudad de Barlad, Rumania; el 30 de septiembre de 1983, empezó a dedicarse a la gimnasia desde los 5 años de 1988, desde pequeña le mostró admiración a Nadia Comaneci y a Mary Lou Retton; debido a su complexión y habilidades se le conoce como “campana de papel”. En 1996 participó en el Campeonato Nacional de Rumania, un año después gana su primera medalla dorada en torneos importantes, en 1997 tuvo una impresionante participación que le hizo ganar el segundo lugar en competencia por equipos y que la nombraran “la gimnasta que puede bailar”. Durante 1998 en el Campeonato Europeo gana un excelente cuarto lugar en el “all around” y de esta manera se convertía en la próxima estrella de la gimnasia artística rumana. Para los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 logró ganar la medalla de oro en el “all round”, sin embargo un error médico hizo que la despojaron de su medalla, al recetarle un medicamento para un resfriado que contenía sustancias prohibidas. En el 2001 durante el Campeonato Mundial de Ghent demostró ser la número uno en Piso y Viga ganando la medalla dorada. Sin lugar a dudas Andreea Raducan no es una gimnasta cualquiera ya que se le considera con la personalidad y presencia de Dominique Moceanu, la fuerza de Simona Amanar y la gracia de Lilia Podkopyeva, además de tener un carisma auténtico que hace de ella una de las mejores en la historia de la gimnasia artística femenil.²⁹

²⁹ www.radical-raducan.com. 16 de abril de 2002





SIMONA AMANAR



Amanar en competencias internacionales.

Simona Amanar nació el 7 de octubre de 1979 en la ciudad de Constanza, Rumania; ella es admiradora de Nadia Comaneci y del gimnasta Vitaly Sherbo, otro de sus deportes favoritos es el patinaje artístico. Comenzó la práctica de la gimnasia desde los 6 años y en 1992 inicia su exitosa carrera entrenando en uno de los clubes más importantes de Rumania, el club Deva. En 1994 forma parte de la selección nacional rumana y gana en los Campeonatos Mundiales y Europeos el primer lugar en competencia por equipos. En las olimpiadas de 1996 gana oro en salto de caballo, plata en piso y bronce en competencia por equipos quedando fuera del podium en el “all around”. En 1997 vuelve a demostrar su superioridad en Salto de caballo ganando el título en el Campeonato Mundial, y en 1999 ganando la competencia por equipos. En los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 la campeona resultó ser su compatriota Andreea Raducan, son embargo poco tiempo después dio resultado positivo en el examen antidoping y le fue retirada su medalla; Amanar que había quedado en segundo lugar automáticamente subió al primero quedándose así con la medalla de oro olímpica en esa especialidad, también ganó medalla de bronce en el aparato de Suelo; en las dos olimpiadas que participó se llevó un total de 7 medallas bajo en entrenamiento de Octavio Belu.³⁰

³⁰ www.expage.com/romanianprincess. 16 de febrero de 2005





CARLY PATTERSON



Carly durante los Juegos Olímpicos Atenas 2004.

Carly Patterson nació un 4 de febrero de 1998 en Baton Rouge, Luisiana en los Estados Unidos, empezó la práctica de la gimnasia en 1994 y a partir de entonces es una de las principales figuras de la gimnasia artística estadounidense; su primer triunfo obtenido fue 5 años después de haber empezado la práctica deportiva durante una competencia estatal en 1999, con el tiempo fue destacando cada vez más hasta convertirse en una gimnasta de élite logrando éxitos jamás imaginados por ella, como haber obtenido medalla de plata y cuarto lugar en “all around” en su primer campeonato nacional, y desde entonces Carly empezó a entrenar en uno de los gimnasios más grandes del país, la Academia Olímpica de la Gimnasia del Mundo bajo la dirección de Evgeny Marchenko y su equipo de profesionales. Apenas dos meses después de haber ingresado a la academia de alto rendimiento participó en su primera competencia internacional en Bélgica obteniendo el segundo lugar en “all around”, apenas unos meses después Carly ayudó a derrotar a los equipos rumanos y chinos en el campeonato 2001 en Estados Unidos. Ella ganó medallas nacionales e internacionales incontables, compitiendo en los Estados Unidos, Canadá, Sudamérica, Australia y China. Patterson ganó su primera medalla dorada en una competencia internacional mayor en el 2003 logrando de esta manera formar parte del equipo representativo que iría al campeonato mundial en ese mismo año logrando el primer lugar en competencia por equipos, su mayor logro es haber obtenido la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 en “all around”, venciendo con 16 años de edad a una de las grandes de la gimnasia, la rusa Svetlana Khorkina.³¹

³¹ www.carlypatterson.com 28 de agosto de 2005





NASTIA LIUKIN



Nastia en la olimpiada Beijing 2008.

Anastasia "Nastia" Valeryevna Liukin es una gimnasta estadounidense de origen ruso, nació el 30 de octubre de 1989 en Moscú, Rusia. Entrena habitualmente en la Academia World Olympic Gymnastics (WOGA), situada en la localidad de Plano, Texas, y está entrenada por su propio padre, el antiguo gimnasta soviético Valeri Liukin, campeón olímpico en los Juegos de Seúl 1988. Su madre es Anna Kotchneva, campeona mundial de gimnasia rítmica en 1987. En 2002 participó en sus primeros campeonatos de Estados Unidos en categoría Junior, donde sus compañeras de entrenamiento en el WOGA, Carly Patterson y Hollie Vise fueron primera y segunda respectivamente, en 2003 se proclamó campeona nacional Junior en el concurso general, y ganó además las medallas de oro en Barras asimétricas, Viga de equilibrio y Suelo. También participó en los Juegos Panamericanos de Santo Domingo, donde ganó la medalla de oro por equipos con Estados Unidos y en el 2004 revalidó su título de campeona estadounidense en categoría Junior; fue una de las grandes estrellas del Campeonato del Mundo de Gimnasia en Melbourne 2005, un año después, en el Campeonato Mundial de Aarhus 2006, era una de las favoritas para luchar por el título individual; sin embargo, debido a una lesión en un tobillo, sólo compitió en el aparato de Barras asimétricas donde se quedó con la medalla de plata.

En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 logró la medalla de oro en la disciplina artística individual "all around" y tres medallas de plata: dos en los ejercicios por aparatos, Viga de equilibrio y Barras asimétricas; y una más en el concurso por equipos. Además ganó la medalla de bronce en el ejercicio de Piso.³²

³² www.nastialiukin.com. 30 de agosto de 2008.





DENISSE LÓPEZ



Denisse en competencias internacionales.

Denisse López nació en Mexicali, Baja California el 12 de diciembre de 1976. Con una estatura de 1 metro 50 centímetros, ha sido una de las figuras mexicanas más importantes dentro de la gimnasia artística. Su mamá fue quien en un principio decidió introducirla dentro del deporte, su decisión fue tomada debido a que siempre veía a su hija trepada a los árboles, viendo televisión parada de manos o saltando cercas; sin embargo, ella nunca dejó sus estudios y se preparó como psicóloga en la Universidad A. de Baja California. Denisse López fue la primera gimnasta en clasificarse a una final por aparato en un Campeonato Mundial y Juegos Olímpicos; su primera competencia internacional fue en la Copa Puerto Rico 1987 donde quedó como tercer lugar en Suelo, otros de sus primeros resultados se dieron en el Festival Olímpico Mexicano 1992 en donde tuvo una marca perfecta al obtener 10 de calificación. También participó en los Juegos Centroamericanos de 1990 y 1993 ganando medallas de plata por equipos e individual; en 1991 y 1992 participó en los Mundiales de Gimnasia, mismos que le dieron el pase a las olimpiadas de Barcelona, sin embargo ella no pudo participar en las de 1996 debido a una lesión, en 1997 termina invicta en Salto de caballo tras vencer a Simona Amanar durante la Universiada Mundial celebrada en Italia, en 1998 participa en el Torneo Internacional de Rumania y en 1999 queda en tercer lugar de 225 competidoras en el Campeonato Mundial en Salto de caballo; durante los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 califica a la final de Salto de caballo quedando en octavo lugar, siendo la primera y única mexicana a la fecha, en lograrlo. López se retiró en el 2002.³³

³³ www.mx.geocities.com/denisselopezing/principal.html. 20 de julio de 2005.





1.3 La gimnasia artística femenil: sus reglas y códigos de puntuación.

Para cualquier actividad que realicemos en la vida y en cualquier parte del mundo, todo está regido por reglas, las cuales nos ayudan a lograr un bien común, regulando el comportamiento de una manera general para cada ser humano con el objetivo de mantener un orden en cada una de las sociedades del planeta, reglas desde las que parecen ser sencillas como las que controlan la educación en cada una de nuestras casas, en escuelas e iglesias; otras que se manejan en instituciones, empresas y organizaciones con el fin de obtener mejores resultados y rendimiento de sus trabajadores; hasta los reglamentos más complicados como pueden ser acuerdos internacionales de cualquier índole. Así vemos que todo en la vida está regulado por leyes y normas para obtener un mejor nivel de vida.

La gimnasia artística femenil no es la excepción y también tiene sus propias reglas y códigos de puntuación, de acuerdo al Código de Puntuación de la Gimnasia Artística Femenina³⁴ hecho por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) a través del Comité Técnico Femenino (CTF), se ha realizado con el fin de brindarle a las gimnastas y entrenadores mayor orientación en la elaboración de sus ejercicios y rutinas para elevar cada vez más el nivel competitivo y brindar una mayor espectacularidad en cada competencia, también para regular el comportamiento de todos los que participan en los eventos gimnásticos como deportistas, preparadores físicos y jueces, uno de sus puntos clave es estandarizar todas las calificaciones y evaluaciones de las gimnastas con la finalidad de que sean lo más claras y objetivas que puedan ser, pero sin duda que lo más importante es servir de base para el desarrollo de una mejor comprensión, conocimiento y habilidad de todo aquel que se ve involucrado en este deporte, todo esto está hecho con la idea de hacer de cada competición un evento dinámico, emotivo, y sobre todo bien organizado para que todo aquel que asista se lleve una grata impresión y quede con ganas de volver...

³⁴ Código de Puntuación-Gimnasia Artística Femenina. 2da Edición. [s.l.] Federación Internacional de Gimnasia. 2008-2012. p.iii





El Código de Puntuación es seguido y utilizado por todas las federaciones de gimnasia artística femenil en todas las competencias regionales, continentales e internacionales, así como a nivel nacional y en todas las invitaciones que se tengan por parte de cualquier país; sin embargo el Código puede ser modificado según las competencias clasificatorias y finales de naciones con un nivel de desarrollo más bajo, también las modificaciones tienen que ir de acuerdo con la edad y el nivel de desarrollo de cada una de las gimnastas involucradas. Es utilizado en eventos de gran auge a nivel mundial como son participaciones de Calificación, Campeonatos Mundiales y en la máxima justa deportiva... los Juegos Olímpicos.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2009 — GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

El Código de Puntuación e ha elaborado con la participación de todas las miembros del Comité Técnico Femenino en todos los artículos para asegurar que cada gimnasta cumpla con todos los requisitos que se piden, para verificar que se entienda cada una de las reglas y formas de evaluación de los elementos.

Dentro del Código vienen estipuladas las formas de evaluación las cuales han sido desarrolladas mediante la inclusión de tres puntos: las parte de valor A-,B-,C- que conforman todos los elementos básicos para cada ejercicio; el valor de dificultad D-,E- y súper E-, más un valor de enlace con el fin de permitir que las competidoras obtengan un número suficiente de ejercicios y movimientos con un nivel de dificultad alto.

“El código se ha diseñado para promover la variedad y creatividad en la composición, cualidades artísticas y estilo personal, además de la maestría en las





dificultades”.³⁵ De acuerdo a lo dicho anteriormente dentro del Código de Puntuación, éste será siempre importante para un buen desarrollo de la gimnasia, para hacerla cada vez más emocionante, más creativa, para llamar la atención de propios y extraños, y que día a día sea mayor la participación de las niñas y jovencitas en este deporte.

Desde sus inicios hasta el último día como gimnastas, todas las niñas, adolescentes y adultas deben estar informadas sobre el Código de Puntuación y sus modificaciones para poder actuar conforme a éste en cada competencia, es decir, saber qué se puede hacer o qué no para mejorar su rendimiento y evitar tener bajas calificaciones.

Para poder participar en las competencias deben cumplir ciertos requisitos que son básicos y que de no tomarlos en cuenta se les negaría de entrada su participación; uno de estos requisitos es una vestimenta adecuada y correcta para la realización de sus rutinas, el uniforme oficial de las gimnastas se llama leotardo y debe tener las siguientes características según el artículo 1 del Código de Puntuación, la vestimenta no puede ser transparente, pero en cambio puede tener un diseño muy elegante, el escote del leotardo debe ser lo más apropiado posible en el frente y en la espalda, pueden tener o no mangas, esto ya es criterio y comodidad de las gimnastas, los tirantes deben tener como mínimo 2 centímetros de ancho y el corte de la pierna no debe ser arriba del hueso de la cadera; dentro de la competición internacional el escudo debe ir incrustado en el uniforme, ya sea en el pecho o en alguna de las mangas.³⁶

En la competición por equipos todas las gimnastas que pertenecen a una misma federación deben llevar exactamente el mismo uniforme, además de no permitirse el uso de joyas, pulseras y collares para evitar accidentes, y reducir de alguna manera el riesgo de tener lesiones.

³⁵ Ibidem. P. iv

³⁶ Ibidem. P. 2





Otra parte importante que viene dentro del Código de Puntuación³⁷ es el uso de números en los dorsales de acuerdo a las especificaciones de la Federación Internacional de Gimnasia, en algunos casos se puede pedir por escrito el permiso de quitarse los números para ciertos giros sobre la espalda para los aparatos de Viga y Suelo, cada una de las gimnastas deberá mostrar el número que tiene en el dorsal antes del inicio de su presentación ante la responsable del aparato; bajo ninguna circunstancia se permitirá el uso de almohadillas para la protección de la cadera u otra parte del cuerpo, pero sí se puede hacer uso del vendas, las cuales deben ir bien sujetadas y arregladas para no entorpecer la rutina, también deben ir de un color que no afecte la estética de la presentación de la competencia; en el aparato de las Barras asimétricas se permite el uso de protectores de manos, y el uso de zapatillas de gimnasia y calcetines es opcional.



Número en el dorsal de Andreea Raducan.



Leotardo de Melina Solia, gimnasta Pumitas.

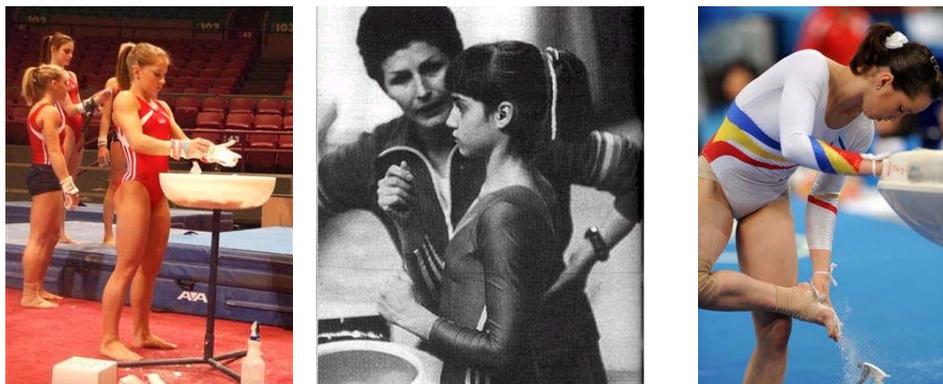
Una de las partes para una buena ejecución de los ejercicios es el uso del magnesio, el cual sirve para evitar resbalar de los aparatos y por lo tanto de no sufrir caídas más frecuentemente; en el aparato de las barras asimétricas no está permitido en uso excesivo de éste debido a que provoca un desagradable y poco saludable levantamiento de polvo en el área del podio, el magnesio también se puede ocupar para hacer unas pequeñas marcas de referencia para la hora de ejecutar alguna rutina en el aparato de Viga de equilibrio o marcar con una “X” para darse una orientación a la hora de ejecutar algunas acrobacias difíciles en

³⁷ Idem.





Piso, sin embargo, no se puede distribuir el magnesio por toda la alfombra del aparato de Suelo.



Shawn Johnson, Nadia Comaneci y Steliana Nistor usando magnesio.

Es necesario también para poder realizar una buena presentación de los ejercicios saber qué tipo de aparatos extras se pueden usar en una competencia; según lo estipulado por el reglamento se permite el uso de una colchoneta suave de manera adicional de 10 centímetros sobre las colchonetas básicas de recepción que tienen una medida de 20 centímetros y que sirven para las salidas en Salto, Viga y Barras asimétricas, el aparato suplementario no puede moverse durante la ejecución del ejercicio y sí está permitido colocar un trampolín de 5 a 10 centímetros para la entrada sobre la colchoneta extra; en el aparato de Barras asimétricas se pueden otorgar permisos para subirlas 5 centímetros cada una, si es que la gimnasta llega a tocar con la cadera o pies la alfombra acolchonada.

Para cualquier actividad física es fundamental que se realice un calentamiento previo para evitar sufrir lesiones antes o durante las competencias. La gimnasia artística femenil, también tiene su calentamiento previo a cualquier ejercicio por realizar, sin embargo, éste tiene sus propias reglas hechas especialmente para que en los eventos importantes, todas las gimnastas tengan el mismo tiempo para el uso de los aparatos en su calentamiento previo al desarrollo de la presentación.

Cada una de las competidoras tiene un tiempo para calentar los músculos y eliminar todos los nervios inmediatamente ante de cada competencia en los





aparatos; el aparato de Salto da como mínimo 2 saltos, Viga de equilibrio y Suelo dan un espacio de 30 segundos para su uso cada uno, y en Barras asimétricas se dan 50 segundos por cada competidora, incluida la preparación de las mismas.



Catalina Ponor, Melina Solia y Dominique Moceanu, previo a un calentamiento

Durante un evento clasificatorio el tiempo total (30 segundos para Suelo, 30 segundos para Viga y 50 segundos para Barras) pertenecen al equipo, es decir que todas las gimnastas deben poner atención al reloj para que la última competidora tenga su tiempo de calentamiento. La finalización del periodo de calentamiento se indica con una campanilla, si en ese momento la deportista se encuentra lista mental y físicamente para realizar su actividad lo hará enseguida, pero si aún está sobre algún aparato realizando su calentamiento puede terminar de completar la secuencia comenzada; después del periodo de calentamiento o en alguna pausa de la competencia, es decir entre la participación de una gimnasta y otra, puede prepararse el aparato, pero de ninguna manera puede hacer uso de él.

Para cualquier evento, la gimnasia artística femenil también tiene sus reglas generales de competencia dadas a conocer en el Código de Puntuación³⁸ con el propósito de regular las actividades en competencia, servirá de base para cualquier aclaración o duda de cualquier persona relacionada con este deporte.

La gimnasia artística es uno de los deportes en los que el reglamento va sufriendo con mayor frecuencia modificaciones debido a que es una actividad deportiva en la que están permitidas la genialidad, destreza y creatividad de las

³⁸ Ibidem. P. 3





gimnastas, y por consiguiente aparecen nuevos ejercicios, los cuales deben tener una calificación previa a su presentación en cualquier evento de carácter oficial, para poder evaluar el nivel de dificultad del nuevo elemento e necesario conocerlo antes y por eso es que se debe entregar una solicitud escrita mediante el entrenador y jefe de delegación; de igual forma para pedir permiso para subir las barras asimétricas es necesario hacer una solicitud por escrito antes de la prueba. Otra parte importante dentro de estas reglas es la presentación de la gimnasta ante el jurado del aparato antes de la realización de la rutina, también debe poner atención de que al iniciar el ejercicio esté encendida una luz verde, la cual indica el permiso para empezar, la luz está disponible en todos los aparatos, en caso contrario de no haber alguna luz para la señal de arranque, alguna miembro del Comité Técnico Femenino dará una señal muy clara indicando el momento en el que puede comenzar su participación; después de tener permiso para comenzar, la gimnasta tendrá un tiempo de 30 segundos para iniciar su competencia; es muy común que algunas participantes sufran algunas caídas durante la realización de sus rutinas, después de una caída en las Barras asimétricas tiene un tiempo límite de 30 segundos para recuperarse, hablar con su entrenador y poner magnesio; en el caso de Viga de equilibrio tiene un tiempo de 10 segundos antes de subirse nuevamente al aparato para continuar con sus elementos gimnásticos.

Para el aparato de Barras asimétricas está permitido que aparte de la gimnasta haya una o dos personas en el podio para vigilar que no pase algo inadvertido y para ayudar a la competidora por si sufre de alguna caída, puede haber una persona para vigilar el ejercicio y otra para sacar el trampolín, las dos personas tienen que ser parte del mismo equipo, ya sean entrenadoras o gimnastas, las cuales deben abandonar inmediatamente el podio una vez terminada la rutina.

En caso de que pase algo extradeportivo y dañe o perjudique el desempeño de alguna participante, puede repetirse el ejercicio completo siempre y cuando tenga la previa autorización del Jurado de Competencia, de igual forma y si es necesario abandonar la sala donde se realiza el evento, se le debe notificar al





mismo, ya que no se puede detener la competencia debido a su ausencia, el abandono injustificado de la sala es motivo de descalificación y retiro de medallas.

Así como obligaciones y responsabilidades, también las gimnastas tiene derechos garantizados como son: el uso de todo el equipo de gimnasia, que les den colchonetas y que se les proporcione el equipo y aparatos idénticos en las salas de entrenamiento, calentamiento y podio de competencia; de igual forma tienen derecho a que se les entregue por escrito la evaluación de dificultad de cada elemento o salto nuevo realizado con un tiempo razonable antes de la competencia; otra cosa importante a la que tienen derecho estas competidoras es que una vez terminada su participación en cada aparato se muestren al público todas sus calificaciones por medio de un tablero electrónico o manual debidamente aceptado por la FIG, y por último que se les entreguen todos sus resultados emitidos por medio de su jefe de delegación, además que muestren todas las notas recibidas por la gimnasta durante su participación en el torneo.



Tablero electrónico de calificaciones



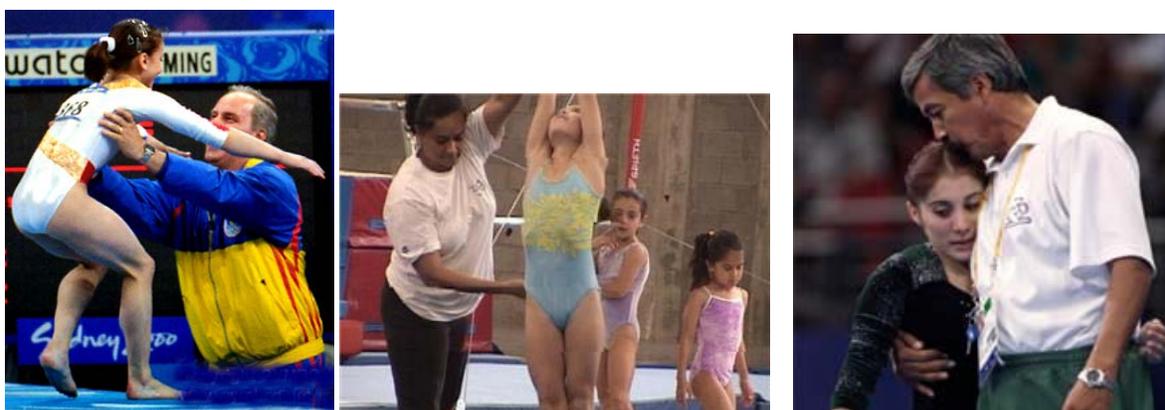
Andreea Raducan durante una evaluación

Toda atleta para poder desarrollar plenamente sus habilidades tiene que tener cerca de ella a una persona que verifique todo lo que se está realizando, que discipline a la deportista para que no se pierda en ideas vagas de lo que se hace; ese personaje es el que marca el ritmo de cada entrenamiento, es quien lo la hace más versátil y más divertido; más cansado y más difícil dependiendo del nivel al que se vaya subiendo día con día; es alguien que debe ganarse la confianza de la deportista para poder entenderla en sus inquietudes y problemas, y a partir de esto motivarla, alentarla e impulsarla en cada paso que se vaya dando con el





propósito de obtener una mayor seguridad dentro y fuera de una competencia; a este ser humano se le llama oficialmente entrenador, aunque muchas niñas lo nombren “maestro”, y él es quien tiene el compromiso de acompañar a las deportistas en las buenas y en las malas, ayudarlas a superar los retos y obstáculos más difíciles para cada una de ellas; también debe sufrir con ellas la tristeza de una derrota y disfrutar la felicidad de una victoria; tiene la misión de aconsejar, regañar y felicitar a las gimnastas por su rendimiento, empeño y entusiasmo que le pone a cada enseñanza que se le da; es decir que el entrenador es quien llora y ríe de una manera semejante los éxitos y caídas de cada una de sus alumnas.



Andreea Raducan, gimnastas de CONADE y Denisse López con sus respectivos entrenadores.

Es tanta la responsabilidad de un entrenador que cualquiera tiene las facultades y conocimientos para serlo, ya que debe cumplir con requisitos especiales como los que marcan las reglas la FIG³⁹, para empezar debe conocer muy bien el reglamento para poder actuar conforme a lo estipulado dentro de sus páginas; otro punto importante que siempre se debe comportar de una manera justa y deportiva en cada competencia a la que asista, tanto en el desfile hacia el aparato, en el aparato y en la ceremonia de premiación.

En cada competencia debe de haber cierto número de entrenadores en la zona donde se realizan los ejercicios con la finalidad de no obstaculizar y hacer más ágil la organización del torneo competitivo. Para los torneos de clasificación y

³⁹ Ibidem. P. 4





finales por equipos se permitirá la asistencia de una entrenadora mujer y un hombre, o en su defecto 2 mujeres; en caso de que sólo haya uno y sea varón no hay ningún problema para que pueda quedarse en el área; en la clasificación de países que cuenten con 3, 2 o un gimnasta de manera individual podrá permanecer un entrenador ya sea mujer u hombre; y durante las finales individuales y finales por aparatos, cada gimnasta tendrá derecho a contar con el apoyo de un solo entrenador durante la competencia.

Cada uno de los entrenadores puede permanecer en ciertas áreas de la zona de competencia con el fin de no entorpecer el desarrollo de las actividades; el podio es un lugar permitido siempre y cuando sólo sea en el tiempo de calentamiento en todos los aparatos para ayudar que estén bajo su responsabilidad, particularmente en la preparación de algunos aparatos como el de Salto en donde pueden colocar un trampolín y collar de seguridad, de igual forma en los aparatos de Viga de equilibrio, Salto y Barras asimétricas para ayudar en la colocación de la colchoneta suplementaria de recepción y preparación de las barras, en todos estos casos es permitida la asistencia de dos entrenadores.

También tienen permitida su permanencia en el podio después de encendida la luz verde para vigilar todo el ejercicio de Barras asimétricas, puede haber una segunda persona para sacar el trampolín, pero después de hacerlo debe abandonar el área inmediatamente; en la Viga de equilibrio únicamente puede asistir una persona y es sólo para sacar el trampolín; para todos los aparatos está permitida la asistencia de los entrenadores en caso de alguna lesión o de cualquier defecto que pudiesen tener los aparatos; y la última forma en que pueden intervenir dentro de la competencia es cuando alguna gimnasta haya tenido alguna caída en los aparatos de Salto de caballo, Viga de equilibrio y Barras asimétricas; y necesiten de algún asesoramiento durante el tiempo intermedio después de haber sufrido el accidente.

Así como tienen permisos especiales, los entrenadores de acuerdo al reglamento también tienen que acatar algunas reglas básicas para cualquier





competición; no tienen permitido obstaculizar la visión de las juezes, hablar directamente con la gimnasta, hacer señas, gritar o hacer cualquier cosa que pudiera distraerla durante el desarrollo de su rutina, tampoco tiene permitido cambiar el tamaño de los aparatos sin el consentimiento de la Responsable del Jurado de Competencia, de igual forma tienen prohibido retrasar la competencia e inferir con los resultados de otras competidoras.

Cada vez que se presenta la necesidad de evaluación de algún salto o elemento nuevo, así como la de subir las barras asimétricas, los entrenadores o jefes de delegación tiene la oportunidad de presentar por escrito la solicitud requerida en representación de la gimnasta.

Aparte de las gimnastas y entrenadores, los juezes también tienen una parte muy importante dentro de esta actividad deportiva, ya que de ellos dependen en gran medida los resultados finales de cada competidora; y cada calificación que se da se tiene que dar de acuerdo a lo estipulado en el reglamento⁴⁰ para evitar favoritismos a favor de alguna atleta; los miembros del Comité Técnico Femenino de la Federación Internacional de Gimnasia tienen la oportunidad de participar en torneos oficiales de la FIG como son Campeonatos Mundiales, Copa del Mundo y Juegos Olímpicos.

El Comité Técnico Femenino (CTF) cuenta con una Presidenta que preside del Jurado de Competencia como responsable y tiene funciones muy importantes como evaluar cada elemento nuevo que presente alguna competidora, dirigir la sesión de repaso de las juezes y las juntas antes de cada competencia; también asume la responsabilidad de sortear a las juezes para los 4 jurados de aparatos en las diferentes fases de competencia, y aprobar o desaprobar permisos por escrito como subir las barras asimétricas para alguna gimnasta en especial, es decir que tiene que atender todas las preguntas y solicitudes dentro de la competencia; además de supervisar y verificar el control de cada aparato de acuerdo a las normas y especificaciones de la FIG.

⁴⁰ Ibidem. P. 5





El resto de las miembros del Comité Técnico Femenino tienen la labor de actuar como parte del Jurado de Competencia o como Responsable del Jurado del Aparato, así como la de dirigir el trabajo de los Paneles A y B; y ayudar en sesiones, reuniones o sorteos para los jueces.

Todos los jueces están obligados a seguir de una manera objetiva y clara su labor encomendada para cada evento al que asistan, es por eso que tienen que conocer el Reglamento Técnico y el Código de Puntuación de la FIG para la gimnasia artística femenina, también debieron anteriormente haber cursado y aprobado un curso Intercontinental, continental e internacional, tener en sus manos y mostrar el “Brevet” (reglamento) y el libro de los jueces al corriente, estar en el lugar de la competencia media hora antes de comenzar el evento, asistir a la prueba del podio, participar en una sesión de repaso para jueces que tiene el objetivo de dar las indicaciones necesarias a cada uno previo a la competencia, usar el uniforme reglamentario para evitar ser confundido entre toda la demás gente, el uniforme reglamentario es falda o pantalón azul oscuro según lo que se haya indicado y blusa o camisa blanca, en el caso de los Juegos Olímpicos la vestimenta la dará el Comité Organizador; y la parte quizá más importante de todo es evaluar de una manera concienzuda, consiente, rápida, objetiva, honesta y ética cada una de las rutinas de cada participante tal como la menciona el Código de Puntuación en un punto en el que dice: “Todas las jueces deben de actuar de forma profesional en todo momento, dando el ejemplo de un comportamiento ético imparcial”.⁴¹

Cada uno de los jueces deberá llevar un registro con sus propios apuntes, usar planillas de símbolos, llenar las hojas manualmente y realizar la entrada de notas en la terminal de la computadora.

Toda la parte previa a la competencia es muy importante para poder realizar un buen trabajo durante ésta, pero es de igual importancia todo lo que se lleva a cabo dentro del certamen, ya que es ahí donde se aplican todos los

⁴¹ Ibidem. P. 6





conocimientos y responsabilidades de cada uno de los jueces; es por eso que ningún juez tiene permitido abandonar su lugar a menos que tenga el consentimiento del Responsable del Aparato, tampoco puede tener contacto y discusiones con personas como gimnastas, entrenadores, jefes de delegación u otros jueces.

En todas las competencias oficiales de la FIG y competencias de gran importancia, los jurados y jueces deben respetar y seguir los términos del Juramento de Jueces que dice de la siguiente manera:

“Yo declaro bajo mi honor que en mi calidad de juez me guiaré por el espíritu de lealtad y dignidad deportiva, y prometo juzgar el trabajo presentado conscientemente y sin reparar en la persona o nación”.⁴²

Para que todo tenga una correcta realización dentro de la gimnasia artística, los Jurados deben tener una estructura, una composición y una función, como veremos a continuación en base a lo escrito en el Código de Puntuación.⁴³

El Jurado está compuesto por dos grupos, el primero es el de Apelación, que está conformado por 2 miembros del Comité Ejecutivo, uno actúa como Presidente y la otra es una miembro del Comité Técnico Femenino, pero no está involucrada en la decisión del Jurado de Competencia ni el proceso de juzgamiento del aparato en cuestión. El Jurado de Apelación se encarga de cualquier apelación hecha por las jueces que no hayan sido tomadas en cuenta por el Jurado de Competencia.

El segundo es el Jurado de Competencia que está conformado por una Presidenta que finge como Responsable de este Jurado, y otros dos miembros, todos pertenecientes y elegidos por el Comité Técnico Femenino. La labor de este segundo Jurado es supervisar toda la competencia y tiene la obligación de ver cualquier infracción disciplinaria o imprevistos que pueda afectar a las gimnastas,

⁴² Idem.

⁴³ Ibidem. pp. 7,8.





entrenadores y jueces durante el evento, también tiene la ocupación de revisar cualquier error de juzgamiento de acuerdo a lo escrito en el reglamento, de igual forma decide si alguna competidora tiene el derecho de volver a repetir su rutina en caso de que hubiese alguna falla técnica o alguna circunstancia extradeportiva que no tenga nada que ver con la gimnasta, como lo son defectos en los aparatos, problemas con reproducción de la música y sonido, o deficiencias de organización.

La presidenta del CTF junto con el Jurado de Competencia, tiene la facultad de remover algún cargo de cualquier persona involucrada en las calificaciones si es que ésta no tiene un conocimiento suficiente para poder realizar su labor, si sus juzgamientos son subjetivos y parciales, o si tiene algún comportamiento no profesional; todo ello para poderse llevar a cabo tiene que ser evidente y estar documentado; con la misma autoridad pueden pedir a entrenadores que salgan del área delimitada y podio, y en base a esto poder hacer uso de la aplicación de las deducciones correspondientes a las gimnastas por la violación a las reglas de comportamiento.

Otra labor de la Presidenta en colaboración con los miembros del CTF es hacer una buena preparación de la competencia, para poder lograrlo necesitan verificar que todos los requisitos técnicos de la organización estén en completo orden, supervisar las señales, dispositivos de tiempo, hojas de notas y que las especificaciones de las medidas de los aparatos sean las correctas; también es ella quien dirige las juntas y sesiones de los jueces antes de las competencias; y sortea a los jueces para los cuatro Jurados de Aparatos durante las diferentes fases del evento.

De igual manera ella tiene la facultad de dirigir al Jurado de Competencia, consultar con la Responsable del Aparato cuando en su opinión la deducción promedio del Panel B no se mantiene de una manera consistente y estándar en ese aparato; y cuando se da un valor de partida imposible de acuerdo a lo escrito en el reglamento; ella tiene la facultad de corregir y firmar las notas en caso de





algún cambio e informar continuamente al Comité Organizador con respecto a todas las cuestiones involucradas en la competencia.

Al igual que la Presidenta, el Responsable del Aparato tiene funciones específicas como son las de guiar a los jueces antes de iniciar las actividades deportivas para que realicen un buen trabajo en los aparatos correspondientes, dirigir y controlar todo el trabajo del Jurado del Aparato, supervisar el trabajo de las asistentes y cronometristas; registrar el contenido completo de los ejercicios en anotación simbólica, tales como el cálculo de valor de partida, éste se dará como nota A y determinar las deducciones por faltas que se darán como nota B, además deberá registrar la nota de control en función de evaluar a los Paneles A y B, las cuales se entregarán al finalizar el certamen; junto con el Panel A decidirá cuando la gimnasta no se presenta antes o después de cada ejercicio, en caso de que los miembros del Panel A no se pongan de acuerdo con el valor de partida, ella tendrá que resolverlo, dará a conocer al Jurado de Competencia todo lo referido a las irregularidades en el juzgamiento y/o violaciones en las reglas de comportamiento durante las competencias y en base a esto proponer las sanciones que crean convenientes para gimnastas, entrenadores y jueces, de igual manera observa que las deducciones se tomen de la nota promedio final antes de ser mostradas, en caso de que se den algunas notas que vayan a un grado extremo o sean calificaciones imposibles, la Responsable tiene la posibilidad de asegurarse que la gimnasta reciba la nota correcta y justa mediante la revisión del video al terminar el ejercicio.

Las deducciones son las calificaciones o puntos negativos que los jueces le dan a las competidoras de acuerdo a su desempeño dentro de la competencia, es decir, se toman en cuenta los errores técnicos, faltas y violaciones al reglamento. De todas las deducciones obtenidas, únicamente cuentan las intermedias, es decir que se eliminan la calificación más alta con el fin de evitar que haya alguna tendencia positiva o negativa hacia alguna gimnasta.⁴⁴

⁴⁴ Idem.





El Jurado del Aparato se divide en dos grupos, el Panel A y el Panel B, el primero tiene la obligación de evaluar el máximo contenido del valor del ejercicio; y el segundo tiene la responsabilidad de evaluar las faltas de ejecución, composición y presentación artística que cada gimnasta comete durante su ejercicio.

Los errores para marcar deducciones se organizan por la postura del cuerpo, es decir la forma de éste, faltas de estética y fallas técnicas, faltas generales de todo el ejercicio, faltas de ejecución y recepción, faltas específicas de cada aparato con respecto a composición y expresión artística; y otras faltas como recibir ayuda y/o realizar menos de 5 elementos.

La regla que refiere a postura del cuerpo, estética y fallas técnicas marca deducciones por errores de posición de brazos, rodillas y piernas, altura de vuelo en series acrobáticas y de danza, amplitud y exactitud de posición durante el movimiento de todas las partes del cuerpo, así como la perfección de las fases durante los giros de diversos ejes.

Las faltas que se presentan durante toda la presentación del ejercicio hacen deducciones por errores que se van acumulando en el acabado del movimiento, la postura o forma y la flexibilidad que presenta cada competidora.

Los errores por recepción se atribuyen a titubear en la evaluación o impulso al apoyo del salto, apoyo de manos adicional, tocar, rozar y golpear la colchoneta cuando se ejerce la rutina en algún aparato, y la pérdida de seguridad y estabilidad en la recepción de elementos y salidas.

Otro punto importante que debe tomarse en cuenta para no tener deducciones en las faltas específicas de composición es tener una serie variada y creativa de elementos, así como enlaces que vengan de diferentes categorías de movimientos; una distribución progresiva de cada elemento, conduciendo una salida proporcionada y usar completamente el aparato, mostrando cambios de espacio y direcciones.





La pérdida de puntos debido a las faltas de ejecución específicas tiene que ver directamente con los errores cometidos de ritmo, ejecución dinámica, interpretación y expresión artística en Viga de equilibrio y Suelo.

El Jurado del Aparato está estructurado de acuerdo a la exigencia de cada competencia; en Campeonato Mundial y Juegos Olímpicos hay un total de 9 jueces; 1 miembro del Comité Técnico Femenino que hace su labor como Responsable, 2 jueces del Panel A (A1 y A2) y 6 jueces del Panel B; para invitaciones internacionales puede haber 2 opciones, una que cuenta con la participación de 7 jueces, 2 que estén en el Panel A (A1 Y A2) y de esos 2 A1 puede participar como Responsable del Jurado del Aparato y A2 lo puede hacer como juez número 1 del Panel B, el cual está conformado por 6 jueces, incluida A2 del Panel A; en la segunda opción se puede contar con la intervención de 6 jueces, 2 que estén como parte del Panel A, en donde A1 tiene la labor de Responsable del Aparato, y la participación de los 4 jueces en el Panel B; en las competencias por equipos se cuenta con la participación de un total de 4 jueces, 2 que cubren el trabajo del Panel A y en el que también A1 es Responsable del Aparato; y 4 jueces para el Panel B, en el que están incluidos los jueces A1 y A2 del Panel A.

Cada Panel tiene funciones especiales y específicas; las funciones del Panel A son las siguientes: A1 es quien actúa como Responsable Asistente y Coordinadora de todo el Panel, ambas jueces (A1 y A2) registran el contenido completo de cada ejercicio, ambas lo hace por separado, y al término de la rutina las 2 se reúnen para ponerse de acuerdo y dar entre las 2 una sola calificación que lleva el nombre de Valor de Partida, en caso de desacuerdo entre ambas se debe solicitar el consejo de la Responsable, el Panel tiene la obligación de introducir el Valor de Partida en la computadora lo más rápido posible.

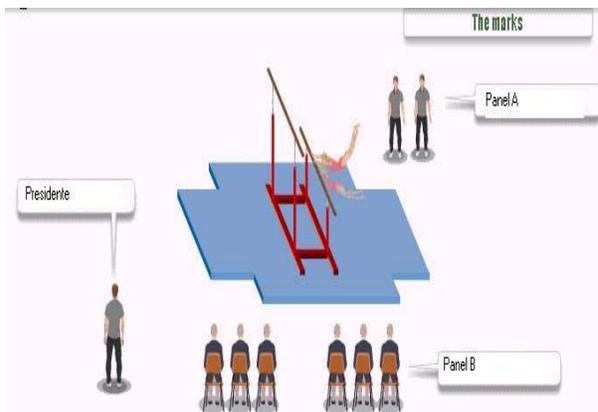
El Valor de Partida debe tener incluido el cumplimiento de los requisitos de Partes de Valor A-, B-, Y C., es decir, los ejercicios obligatorios; de igual forma incluye el Valor de Dificultad de cada elemento dependiendo de lo difícil que este





sea, se dividen en D-, E-, y Súper E-; también se toma en cuenta el Valor de Enlace y las deducciones por falta de Requisitos Especiales y omisión de salida o hacer uso de una salida que no esté permitida; se puede dar el caso de dar una nota "0" si es que alguna competidora realiza un salto o elemento inválido; al finalizar la competencia deben hacer una evaluación de las violaciones o faltas cometidas que creen duda con el número y nombre de la gimnasta; al terminar el evento se examina y se analizan los videos bajo la supervisión y colaboración del CTF y los resultados deberán entregarse a más tardar un mes después de haberse realizado la competencia.

El Panel BB es el encargado de observar cada ejercicio con mucha atención para poder evaluarlas faltas y errores con sus respectivas deducciones, cada miembro del Panel lo hará de manera individual; las deducciones se darán como resultado de faltas generales que cada competidora realice, así como las faltas de Ejecución y Composición específicas de cada aparato; si es que recibe algún tipo de ayuda durante un salto, ejercicio y/o salida de los aparatos como Viga, Piso y Barras, también se harán las respectivas deducciones en caso de haber faltas de Ejecución Artística para Viga de equilibrio y Suelo; la finalizar cada rutina mediante un sistema de computo manual se deben mostrar al mismo tiempo todas las notas B.



Ubicación de los jueces.



Equipo venezolano ante jueces.

Dentro de todas las personas que ayudan para que la competencia se lleve a cabo de una manera bien organizada es necesario también contar con la participación de Asistentes, las cuales se sortean entre las jueces con Brevet en la





mano y tiene la función de ser juez de línea, es decir, vigilar que la gimnasta no se salga o pise la línea de la pista en los ejercicios de Suelo o también conocido como “ejercicios a manos libres”; de la misma manera pueden funcionar como jueces cronometristas en los ejercicios para Viga de equilibrio y Suelo, tiene la responsabilidad de tomar el tiempo de cada caída para Viga y Barras; y controlar el comienzo del ejercicio una vez que se haya encendido la luz verde y ajuste con el tiempo de calentamiento.

También es necesario la participación de algunas Secretarias que tiene la labor de corregir los resultados de todas las entradas de información en las computadoras bajo la supervisión de la Responsable del Aparato, deben de observar que el orden de paso de los equipos y gimnastas sea el correcto; manejar las luces rojas y verdes, y anunciar correctamente la calificación final para cada competidora y equipo.

Con el tiempo el reglamento de competencia ha sido sufriendo modificaciones debido a las necesidades de la propia gimnasia artística femenil, por ejemplo, de 1936 a 1944 las calificaciones se obtenían de acuerdo a la impresión que tenían los jueces de las rutinas de cada gimnasta, era completamente de apreciación; de 1948 a 2007 se utilizó el sistema de “10” que se basaba en calificaciones que iban de 0 a 10, teniendo en cuenta que esta última era la calificación perfecta; pero, a partir de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 el reglamento volvió a cambiar, y para conocer más sobre el nuevo reglamento fui a platicar con una experta en la materia, Juez Internacional y Vicepresidenta de la Federación Mexicana de Gimnasia, la Lic. Naomi Velenzo Aoki, quien muy amablemente me dijo lo siguiente:

“El reglamento está basado en un Código de Puntuación, que tiene diferentes valores, diferentes niveles todos los elementos de gimnasia que componen una rutina, estos elementos pueden ser gimnásticos o acrobáticos y tienen un valor de la A- a la F-, una gimnasta tiene que cubrir o tiene que diseñar su rutina con base a la cantidad elementos de dificultad que ella escoja de este





Código de Puntuación y con una serie de requisitos que le pide el reglamento dependiendo el ciclo, bueno, me voy a ir por aparatos...

En el caso de **Salto de caballo**, hay una tabla de saltos, diferentes saltos que ellas pueden utilizar y tienen un valor específico, que se va a añadir a la ejecución que la gimnasta realice cuando presente el salto, es decir, si un salto vale 4 puntos por ejemplo y la gimnasta hace una ejecución perfecta, lo máximo que puede tener por la ejecución es 10 puntos, y se va a añadir a los 4 puntos que valía ese salto, por eso ahora vamos a ver que las calificaciones no son hasta 10 sino son más allá de 10, lo máximo por ejecución es de 10 más la dificultad que ellas presenten, se va a sumar.

En el caso de **Barras asimétricas**, también está una tabla de elementos de la A- a la F-, la gimnasta puede utilizar la cantidad que ella quiera, pero únicamente van a valer las 8 dificultades más altas, adicional a esto tiene que cumplir con 5 requisitos que le piden, uno es un cambio de la barra inferior a la superior, de la superior a la inferior, ese es un requisito, una saltada tomando otra vez la misma barra, es decir un elemento de vuelo, al menos 2 tomas distintas de la barra y un elemento cerca de la barra, le piden una salida D-, para tener 5 décimas que es lo que te piden en el requisito y un giro en el eje longitudinal de 360° en un elemento que no tenga valor, entonces si la gimnasta hace los 8 elementos de máxima dificultad que son los que le toman en cuenta, más los requisitos especiales, va a tener un cierto puntaje que se llama Nota D, y después dependiendo de cómo lo haga se da la calificación de ejecución que sería hasta un máximo de 10 puntos, si la gimnasta tiene 9 puntos por ejecución se sumará a lo que tenga por dificultad y por los requisitos especiales, y por eso es que la gimnasta pudiera tener 12, 13 o 14 puntos, no hasta 10 como era en ciclos anteriores.

En el caso de **Viga**, hay dos tipos de elementos en la tabla de elementos, los acrobáticos y los de danza, los de danza se pueden considerar más como saltos coreográficos o giros, y le piden un mínimo de 3 elementos de danza y un





máximo de 5 elementos acrobáticos, para un total de 8 elementos de dificultad que le van a contar, esto no quiere decir que sólo tiene que hacer 8 elementos, sino que puede hacer más, pero lo máximo que le van a contar son 8, adicional a esto igual que en Barras asimétricas le piden 5 requisitos de composición y estos requisitos son tener una serie acrobática con 1 mortal al menos, una serie de danza, un giro sobre un pie, elementos acrobáticos al frente y atrás, y la salida D, igualmente tiene sus 10 puntos máximos por ejecución, y dependiendo de cómo lo haga, y dependiendo de los requisitos que cumpla y de la dificultad que haga se van a sumar esas puntuaciones.

En el caso de **Suelo** es lo mismo que en viga de equilibrio, le piden un mínimo de 3 elementos de danza que van a contar y un máximo de 5 elementos acrobáticos, y los requisitos que también son 5, es una línea acrobática con dos mortales diferentes, que tengan algún mortal con doble giro en el eje transversal, es decir un doble mortal y al menos un giro en el eje longitudinal, salida D, un pasaje de danza, es decir, con saltos de danza y mortales al frente y atrás, todo esto dentro de la rutina”.⁴⁵



Lic. Naomi Valenzo, Juez Internacional.

La gimnasia artística femenil como hemos venido mencionando es un deporte con gran estética corporal y de movimiento, lo cual lo hace uno de los más espectaculares y bellos dentro del mundo deportivo, y para conocerlo daremos una explicación de qué trata cada uno de los aparatos que la conforman de

⁴⁵ Valenzo, Naomi. Vicepresidente de la Federación Mexicana de Gimnasia y Juez Internacional. 23 de noviembre de 2010. Entrevista directa. 15 minutos.





acuerdo con el reglamento como son Salto de caballo, Barras asimétricas, Viga de equilibrio y Suelo.

El primero de los aparatos que veremos en el **Salto de caballo**, en el cual la gimnasta debe presentar 2 saltos dependiendo del Requisito Especial que se pida para determinada fase de la competencia, los saltos deben estar dentro de la Tabla de Saltos; la propia gimnasta es la que debe indicar cuál es el salto que está próximo a realizar. La longitud de la carrera para tomar el impulso adecuado para la realización de cada salto es de 25 metros, aunque esa distancia se puede fijar individualmente. Una vez dada la señal de inicio con la luz verde encendida, la gimnasta deberá comenzar su primer salto, al finalizar deberá dar el número de su segundo salto el cual debe iniciar una vez que se le haya dado la calificación del primero.

El salto comienza con la carrera para tomar impulso, la llegada y el despliegue de las dos manos y piernas del trampolín tanto desde adelante como hacia atrás; las fases del salto que se evalúan inician con el despegue y son primer vuelo, repulsión, segundo vuelo y recepción; todos los saltos deben presentarse con el apoyo de ambas manos sobre el caballo; las carreras permitidas dependen del número de saltos a realizar y para poder tener derecho a presentar más de uno no se debe tocar el trampolín ni el aparato; se permiten dos carreras cuando se presenta un salto y tres carreras cuando se presentan 2 saltos; se recomienda a las gimnastas el uso adecuado del “collar de seguridad” para evitar alguna lesión; una parte importante del aparato es la marcación de un metro del lado de recepción de la gimnasta, y la caída en esta zona recibe una penalización de 0.50 puntos; si la caída se produce fuera de esta zona las deducciones se harán dependiendo de la altura de la competidora y la longitud de su segundo vuelo; además de esta regla se marca un corredor de 50 centímetros de cada lado sobre la línea central del caballo y la gimnasta debe caer sobre esta zona en una posición de pie estable ya que el primer contacto es el efectivo.





Los saltos se dividen en 5 grupos y cada uno tiene un grado de dificultad diferente, en el grupo 1 se encuentran los grupos de saltos sin mortales con o sin giro en el eje longitudinal en primera y/o segunda fase vuelo; el segundo grupo pertenece a los de inversión adelante con un giro de 360° en la fase de entrada, la lista número 3 se refiere a los saltos de inversión con medio giro, es decir de 180° en la fase de entrada con el nombre de Tsukahara, el grupo número 4 es el de los saltos llamados “Round-off” que se hacen en la fase de entrada llamada Yurchenko; y el último de la lista es el de los “Round-off” con medio o giro completo en la fase de entrada; todos los saltos presentan mortales al frente o atrás con giro o sin giro sobre el eje longitudinal en la segunda fase de vuelo.

El potro para el aparato de Salto de caballo mide 1.25m de alto y tiene 35 centímetros de ancho por 1.20m. de largo.



Aparato de Salto de caballo.



Denisse López, gimnasta de Punitas y Carly Patterson en una rutina de Salto de caballo.



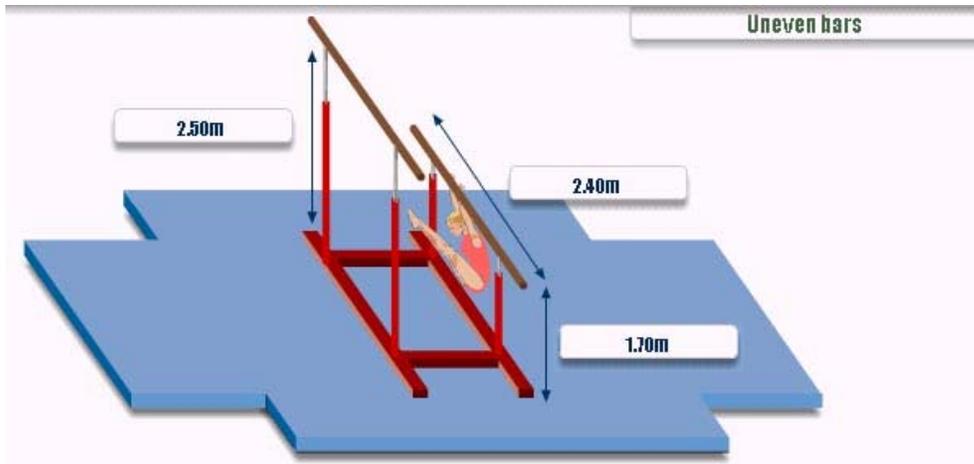


Otro de los aparatos que componen a la gimnasia artística femenil son las **Barras asimétricas**, su evaluación empieza desde el inicio del ejercicio que es cuando se hace el despegue desde el trampolín o la colchoneta, cabe resaltar que no se pueden ocupar soportes adicionales extras debajo del trampolín; para poder tomar las barras se necesita de una carrera para tomar el debido impulso, se puede hacer una segunda carrera si es que durante la primera no se toca el trampolín, aparato y no se pasa por debajo de él, si se necesita de una tercera carrera se haría una deducción de 0.50 puntos; si durante el transcurso del ejercicio se llegase a sufrir una caída, la gimnasta tendrá un tiempo de 30 segundos para continuar con la rutina, el tiempo se marcará en segundos en el tablero de las notas y cada 10 segundos se da una señal de aviso; si la competidora no regresa a la competencia subiendo a la barra en ese límite de tiempo, la prueba se dará como terminada. En este aparato son muy importantes las Partes de Valor A-, B-, C-, D-, E-, y Súper E-, ya que son las que presentan las formas más variada de movimientos, entres los movimientos se encuentras los kips, impulsos hacia atrás, impulsos por debajo de la barra y giros de apoyo libre, gran vuelta de atrás o adelante, giros stalder adelante y atrás, vueltas y ángeles. Para poder desarrollar una buena puntuación, los ejercicios deben tener una distribución progresiva de los elementos con creación de puntos culminantes, uso del aparato completo en espacio y dirección con movimientos alrededor, por encima, entre y por debajo de las barras en base a la ejecución de movimientos de impulso, vuelo y giro; debe tener una buena amplitud de impulso, vuelo y posición con una buena y limpia línea del cuerpo; predominio de balanceos y cambios dinámicos en la posición del cuerpo.

La barra asimétrica inferior puede tener un ajuste entre 140 y 160 centímetros de altura, mientras que la barra asimétrica superior puede tener una altura entre 235 y 240 centímetros, las barras deben estar fijas en su base y debe de haber una separación máxima entre ellas de 143 centímetros.⁴⁶

⁴⁶ www.fmgimnasia.org.mx, 30 de enero de 2011.





Aparato de Barras asimétricas.



Svetlana Khorkina, gimnasta del COM y Elsa García en una rutina de Barras asimétricas.

La **Viga de equilibrio** es uno de los aparatos más difíciles pero a la vez más bellos dentro de la gimnasia artística femenil, debido a su gran variedad de movimientos que contiene. Su evaluación empieza desde el despegue del trampolín o colchoneta, es fundamental resaltar que no se permite ningún soporte adicional debajo del trampolín como lo pudiera ser otro trampolín o colchoneta.

De igual forma que en los demás aparatos, a las competidoras se les permitirá una segunda carrera si es que en la primera no ha tocado ninguna parte del aparato, y en caso de ser necesario un tercer intento, habrá una deducción de 0.50 puntos, la duración del ejercicio no debe pasar los 90 segundos, es decir 1:30 minutos. Las Asistentes comienzan a tomar el tiempo de inicio del ejercicio a partir de que la gimnasta hace despegue del trampolín o colchoneta y paran el reloj cuando tocan la colchoneta para terminar su rutina; se da un tiempo de 10 segundos antes y al finalizar el tiempo límite, en los 2 casos se indicará con una





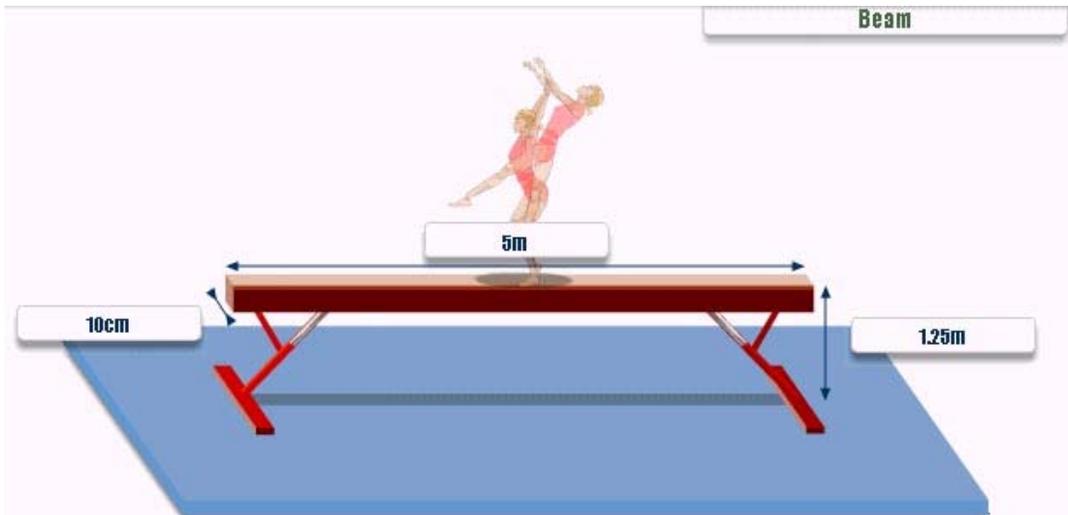
señal que el ejercicio debe finalizar, si es que alguna gimnasta pasa el tiempo límite de los 90 segundos se le hace una deducción de 0.10 puntos, todos los ejercicios que se hagan después de ese tiempo cuentan de forma normal; quien hace la deducción de la Nota final e el Responsable del Jurado del Aparato. En caso de sufrir alguna caída cualquier competidora tiene un tiempo de 10 segundos de intermedio para continuar su ejercicio, el tiempo empieza a contar a partir de que se toca la colchoneta y termina cuando la gimnasta despegamos los pies del trampolín para subir a la viga, una vez subida al aparato el cronometraje comienza desde que se hace el primer movimiento para continuar con el ejercicio; el tiempo intermedio se pone en la tabla de notas; si la gimnasta no sube en el tiempo límite su rutina da por concluida.

En la viga de equilibrio las Partes de valor A-, B-, C-, D-, E-, y Súper E-, deben presentarse de una forma variada; las categorías de movimiento son: roles, equilibrios con apoyo de uno o dos brazos, inversiones y mortales con o sin fase de vuelo en movimientos hacia delante, atrás y laterales; así elementos de danza como lo son: saltos, giros, ondas de cuerpo y posiciones de mantenimiento, es decir en posición de pie, sentada o acostada.

Para poder tener una buena puntuación, todos los ejercicios deben mostrar una progresiva distribución de los elementos con creación de puntos culminantes y llevándolos a una buena salida, realizar los movimientos en posición longitudinal, oblicua y posiciones bajas del aparato con cambios armoniosos entre elementos y enlaces de danza y acrobáticos, todos ellos deben mostrar pausas con el fin de mostrar que se tiene el control y maestría de los elementos de equilibrio; también se debe mostrar muy buena flexibilidad, ritmo variado, ejecución dinámica con presentación artística a modo de mostrar cualidades de elegancia y expresión de estilo personal, carácter atractivo y originalidad en la coreografía de los elementos y combinaciones.

La viga de equilibrio tiene que estar colocada a una altura de 120 centímetros, tiene un ancho de 10 centímetros y mide 500 centímetros de largo.





Aparato de Viga de equilibrio.



Cheng Fei, Carly Patterson y gimnasta de CONADE en una rutina de Viga de equilibrio.

El **Suelo** es quizá el aparato más dinámico y emotivo debido a la gran cantidad de movimientos coreográficos y acrobáticos acompañados con pistas musicales, a este aparato también se le conoce como “ejercicios a manos libres”; su evaluación comienza con el primer movimiento de la gimnasta, y no debe durar más de 1:30 minutos. La Asistente comienza a tomar el tiempo desde el primer movimiento y lo para cuando la competidora tenga su última posición, el ejercicio debe terminar con la música.

Todas las pistas de música deben darse a la administración de la competencia, cada una es cronometrada y el tiempo es aprobado por la organización y el entrenador de la delegación correspondiente; la deducción por tiempo largo es de 0.10 puntos y se hace si la duración de la rutina es mayor de





90 segundos, y de igual forma que en Viga de equilibrio, todos los elementos después de tiempo son tomados en cuenta de forma normal.

El acompañamiento musical con orquesta, piano u otro instrumento se hace mediante grabaciones ya sea en disco compacto, mp3 o cintas.

La música es un aspecto que sólo se puede ocupar en este aparato y debe ser sin letra, de lo contrario se hará una deducción de 1.00 punto, actualmente se puede ocupar música en todos los aparatos únicamente en actuaciones de “gala” que se hacen sólo como exhibición al finalizar cada evento.

De acuerdo con las reglas también se hace una deducción de 0.10 puntos cada vez que la competidora sobrepasa la línea de borde del tapiz, es decir cuando se toca el suelo fuera del borde con cualquier parte del cuerpo.

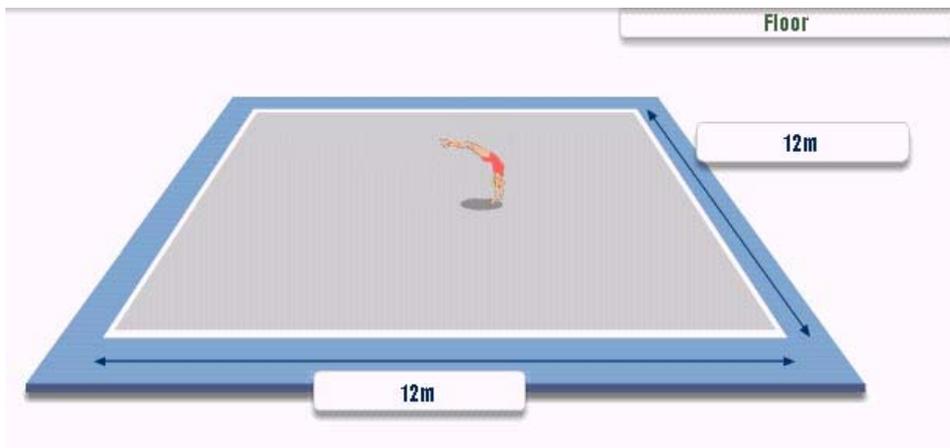
En Suelo al igual que en otros aparatos son muy importantes las Partes de Valor A-, B-, C-, D-, E- y Súper E-, debido a que representan de muchas formas cada movimiento, ya sea acrobático o de danza; los movimientos acrobáticos que se presentan son: roles, apoyos invertidos, mortales y elementos con apoyo de manos con o sin fase de vuelo en movimientos hacia delante, atrás y laterales; los movimientos de danza que se pueden presentar son saltos y giros; y cada uno de todos los ejercicios debe mostrar una distribución ascendente de los elementos con puntos culminantes que conduzcan a una serie acrobática de salida proporcionada con respecto al contenido acrobático del ejercicio, uso de toda el área de suelo elementos de danza largos con elementos de danza en el lugar, cambio de elementos cercanos y lejanos del piso, así como cambios armoniosos, versátiles y dinámicos entre los elementos acrobáticos y de danza correspondientes al carácter de la música; también debe tener una coreografía que exprese personalidad, estilo y edad de la gimnasta; que se muestre integración entre la música y el movimiento con gran expresión y emoción, además tener una excelente flexibilidad, ritmos variados y ejecución dinámica que tenga una muy buena presentación artística, es decir que muestre elegancia y





expresión de estilo personal, un carácter atractivo y originalidad en la coreografía y combinaciones.

El área de Suelo tiene una medida de 12 x 12 metros.⁴⁷



Aparato de Suelo.



Sandra Izbasa, Nastia Liukin y Aliya Mustafina en el aparato de Suelo.

En cuanto se refiere a un entrenamiento de gimnasia en México, es importante conocer sus partes y cómo se realiza, y para darnos una idea de cómo se realiza, la entrenadora de gimnasia artística femenil para niñas Margarita Zermeño mencionó:

“El entrenamiento de gimnasia artística se divide más o menos en 6 partes dependiendo del gimnasio, el nivel de la gimnasta y el entrenador; esas 6 partes

⁴⁷ Idem.





son el precalentamiento (primeros movimiento de piernas, cabeza y brazos), calentamiento (ejercicios como correr y saltar), ejercicios de fuerza (ejercicios con pesas, sentadillas, abdominales, lagartijas, etc.) y flexibilidad (elasticidad en todo el cuerpo), coreografía (pasos de danza), entrenamiento por aparatos (aprendizaje en cada uno de los 4 aparatos) y por último la relajación (ejercicios de estiramiento principalmente); todos los ejercicios de cada una de estas partes se realizan en un nivel de dificultad de acuerdo al nivel y edad de las gimnastas.⁴⁸



Margarita Zermeño, entrenadora de CONADE.



Gimnasta de CONADE durante un calentamiento.



Entrenamiento en COM.



Entrenamiento en Pumitas.

Estas son algunos rasgos importantes de la gimnasia artística femenil; pero no sólo es importante conocer de qué se trata este deporte, sino también resaltar los beneficios que puede proporcionar su práctica, es indispensable para nuestra salud tener una actividad deportiva, y qué mejor que ejercer un deporte como éste, y de esta forma alejarse del peligro que día a día está más cerca de lo que nos podemos imaginar, alejarnos de un... ¡peligro mortal!

⁴⁸ Zermeño, Margarita. Entrenadora de gimnasia de CONADE. 20 de mayo de 2005. Entrevista directa. 10 minutos.





Capítulo 2

¡Peligro mortal! La juventud en el abismo.



*“Sí, conozco demasiado mi rostro;
me lo he fabricado yo misma,
demasiado fabricado; de momento,
¡es suficiente!; ahora es mi rostro
el que quiero, tal y como es, y
sin que tenga necesidad de verlo”.*

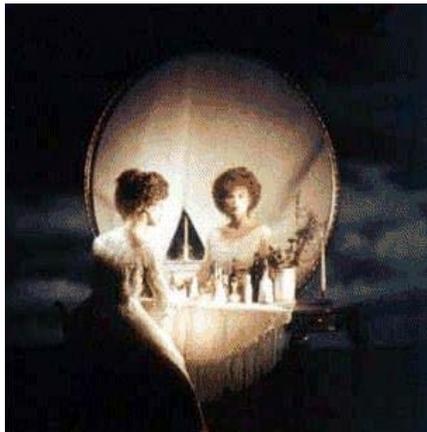
-Donata a Ely, en Encontrarse, de PIRANDELLQ.
Acto III, Escena 2-





2.1 ¡Cuidado! Riesgos en la salud.

El sol brilla como cualquier otro día y la vida pareciera estar llena de ilusiones, de una realidad prometedora llena de éxitos y armonía, de gozo y felicidad para cualquier persona; sin embargo, existe un vacío llamado desinformación que día a día crece con la familia, en la sociedad, en el mundo; un problema que puede terminar con todas las metas y propósitos que se tienen cada mañana, en cada momento de nuestra vida...



Peligro en la juventud.

Actualmente nuestra sociedad está saturada de publicidad que inunda nuestro mundo de malos hábitos y costumbres que nos llenan de soledad y enfermedad; desafortunadamente muy pocas personas se dan cuenta que con el paso del tiempo se acercan más a la desolación y a una muy baja calidad de vida, pudiéndose provocar grandes riesgos, incluso de muerte.

Uno de los principales problemas por los que hoy pasa la juventud es el desarrollo de la tecnología que impide un desarrollo completo tanto físico como mental; en la actualidad a las empresas sólo les importa vender sin importar atender contra la salud de los ciudadanos, ya que jamás hablan sobre los riesgos que se corren al consumir productos de baja calidad en muchos casos; la mercadotecnia aprovecha el espacio visual y acústico que siempre están presentes en cualquier actividad y situación humana para invitar principalmente a la juventud a ser parte de sus consumidores.⁴⁹

⁴⁹ Mc Luhan, Marshall. La aldea global. P. 66





Es de gran importancia este tema ya que es la nutrición la que marca de cierta manera nuestra forma de vivir, es nuestra fuente de energía; desafortunadamente cada vez estamos menos conscientes de lo que comemos.

El hombre por naturaleza desde su existencia sobre la tierra ha sabido manejar su alimentación de manera adecuada de acuerdo a sus instintos, de tal manera que inconscientemente ha traído consigo la eficacia de una buena dieta. “En la actualidad la publicidad masiva de alimentos tiene la finalidad de inducir al consumidor a deformar su dieta ingiriendo sustitutos caros de alimentos naturales y saludables”.⁵⁰

La elaboración de productos como frituras en México es un mercado que crece día con día, tan es así que las compañías nacionales productoras no sólo comercializan sus botanas en el país, sino que las exportan. El consumo anual es de 18.5 kg por persona, y qué decir de los refrescos, el mexicano se ubica como el segundo lugar a nivel mundial en consumir refrescos, al gastar más en estos productos que en los propios alimentos, cada mexicano consume alrededor de 149 litros de refresco por año, cifras realmente alarmantes que atentan contra la vida humana.⁵¹

El verdadero problema consiste en que principalmente las niñas y adolescentes tienen muy poca actividad física debido al desarrollo de nuevos aparatos electrónicos que les permiten estar en varios lugares al mismo tiempo sin necesidad de moverse como por ejemplo cambiarle el canal al televisor con control remoto y usar video juegos en lugar de salir a jugar con un balón, etc.⁵² Esto parecería muy bueno y cómodo a no ser porque trae consecuencias de salud muy graves que pueden conducir al sufrimiento.

Gran parte de esos problemas es atribuida a una muy mala alimentación combinada con una actividad física nula, lo cual trae como consecuencia el sobrepeso y la obesidad que son factores de muerte muy importante en el mundo,

⁵⁰ Reuben, David. Todo lo que usted siempre ha querido saber sobre la nutrición. P. 237.

⁵¹ Pedrero, Fernando. “Las frituras, un mercado que engorda en México”. En: El gráfico. P.12. Núm. 25,959. (24/octubre/2003)

⁵² Mc Luhan. Op. Cit; p. 91.





tan es así que en donde quiera que vayamos habrá con seguridad más de una persona que padece este problema.



La problemática de una mala alimentación.

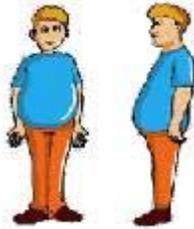
El día está un poco nublado, los rayos del sol no pueden iluminar los días como de costumbre, pareciera ser que el clima estuviera preocupado por el destino de la juventud, y en la visita que le hice a la Doctora Lilia Aguilar me comentó lo siguiente: “la obesidad es un incremento de las células grasas en peso y tamaño, es decir es un incremento del peso corporal al ideal, todas las personas tenemos un peso ideal de acuerdo a la talla y cuando ésta se desproporciona hablamos de obesidad”.⁵³ Pero cómo podemos darnos cuenta si estamos o no en sobrepeso, la Doctora me lo explicó con estas palabras... “es sencillo saberlo ya que la misma báscula te lo puede decir, por ejemplo si una persona mide 1.70 metros debe pesar 65 kilos, si pesa más de 65 está en sobrepeso, otro parámetro para decir si una persona está obesa es que su índice cintura-cadera sea mayor de 90 centímetros, es decir que la cintura sea más de 85 centímetros en la mujer y 90 en el hombre, es importante resaltar que existen tipos de obesidad, una de ellas es la obesidad en forma de manzana, y creo que todos la hemos visto, que es cuando la figura física de la persona es redonda redonda donde la distribución de grasa se acumula en vientre, abdomen y espalda baja; y también tenemos la obesidad de tipo pera, donde la carga del cuerpo se va hacia las caderas, piernas y muslos, este tipo de obesidad de manzana y pera es propia de la mujer; otra manera de decir si una persona está obesa es por la acumulación de grasa de la

⁵³ Aguilar Acevedo, Lilia Araceli. Médico del IMSS. 20 de febrero de 2004. Entrevista directa. 60 minutos.

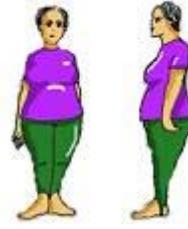




cintura hacia arriba, normalmente este tipo es muy masculina porque el hombre tiene más ancha la cintura, otra forma es cuando el exceso de peso tanto en hombres como en mujeres es más arriba, se llama androide y esto se traduce en el aspecto físico que tiene las mujeres con cadera chica y con una enorme espalda con excesos de grasas llamadas comúnmente llantas.



Obesidad tipo manzana.



Obesidad tipo pera.

Es muy significativo señalar que el estar excedido de peso puede traer consecuencias mortales, de ahí la importancia de que tener una buena distribución de grasa es muy grande, ya que el estar viviendo físicamente con los tipos de obesidad mencionados anteriormente hacen muy propensos tanto a hombres como a mujeres a tener infartos inmediatos, y eso se deriva del colesterol que tienen los obesos, que junto con la sangre que se vuelve viscosa debido a la presión, tapan las arterias coronarias impidiendo la circulación y oxigenación al corazón”.⁵⁴

Lo más importante dentro del conocimiento de obesidad es saber por qué se obtiene... “En primer lugar tenemos en sedentarismo, está comprobado que la persona que se pasa senada quema de 100 a 150 kilocalorías por hora, es decir que no quema casi nada, entonces si estás sentado 8 horas estás quemando alrededor de 800 kilocalorías, pero si te tomas una Coca-Cola, cuántas kilocalorías tiene una Coca, tiene como 600 o 700, y si te tomas más de una imagínate cuántas kilocalorías se te están quedando dentro de tu cuerpo, entonces el sedentarismo por sí mismo, la cantidad de kilocalorías que se deben de quemar va en función de lo que tu propio cuerpo te pide, de tu peso ideal y de la actividad física que tú desarrolles, es decir, que no es lo mismo que alguien esté sentado 6 horas y queme 600 kilocalorías, a una persona que su trabajo físico sea de más

⁵⁴ Idem.





desgaste y por esa razón el cuerpo le pida consumir más kilocalorías, de tal manera que no se compara el consumo que se va a tener entre esas dos personas; con respecto a la dieta que se debe seguir, debe ser proporcional a la actividad física que se tiene y a la etapa que se está viviendo, porque no es lo mismo el metabolismo que tienen el niño, el adolescente, el adulto y el viejo; el niño y el adolescente están en crecimiento y desarrollo, ya que siempre están activos; sin embargo, nosotros los hacemos obesos porque el tipo de vida moderno que tenemos implica muchos peligros públicos, lo que provoca tener a los hijos dentro, y como no se está informado de los ejercicios y actividades dinámicas, se les ponen a ver 4 horas de tele, que es vida sedentaria, le acercamos alimentos que no le van a nutrir, pero que sí le van a estimular que sus células grasas aumenten de tamaño y obviamente se van a ir a los depósitos que son las famosas llantas; a pesar de que la obesidad es en algunas ocasiones un factor hereditario, en México es provocada y dada por el exceso del comer”.⁵⁵

La obesidad por sí sola no se considera una enfermedad, es decir, que nadie muere de obesidad, sin embargo el hecho de estar obeso conlleva a contraer enfermedades de alto riesgo que atentan contra la vida del ser humano.

“Las personas pueden tener problemas en la articulación de los pies, tobillos y de rodillas, porque el sobrepeso puede provocar que haya pie plano, los pies no soportan mucho peso ya que no están hechos para soportar el exceso de peso y entonces la planta de los pies se debilita, la planta de los pies tiene 2 arcos, uno es el longitudinal que va del talón a los dedos, y uno transversal que va del dedo meñique al dedo pulgar, al vencerse provocan el pie plano; en lo que se refiere a las articulaciones, como van en constante tensión por el sobrepeso, van a provocar fricción y a la larga van a producir dolor en las rodillas y en algunas personas que tengan debilidad en las rodillas se les van a abrir para compensar ese sobrepeso de tal forma que vamos a ver a esos gorditos que caminan como patos; otro factor que provoca la obesidad es un aumento de la presión arterial, a mayor volumen, mayor presión, así como el sistema de aguas, el organismo humano también tiene un sistema de presión, y si es mucha esa presión

⁵⁵ Idem.





circulatoria, el organismo al no tener donde sacarla por fuera, lo hace dentro de sí mismo y puede llegar a provocar hemorragias cerebrales que es muy común en los obesos; otra cosa que puede provocar la obesidad es la diabetes, hace algunos años atrás se decía que esta enfermedad se contraía a través del factor hereditario, hoy se sabe que nuestros adultos la obtiene por ser obesos, es decir primero el adulto es obeso y después diabético, curiosamente se adelgaza, pero ya cuando se adelgaza es porque ya tiene muchas complicaciones derivadas de la diabetes, la diabetes es una enfermedad que altera el metabolismo de los carbohidratos y azúcares, por ejemplo cuando una persona come un pan que es un carbohidrato, al ingresar al organismo se transforma en glucosa, esa glucosa tendrá varias vías, una vía la convertirá en energía y otra la llevará a convertirse en grasa y almacenarse, cuando el organismo no cumple con esta función, la glucosa se convierte en exceso de azúcar en la sangre, el regulador de esta función se llama insulina que es creada por el páncreas, la cantidad de azúcar normal es de 80 a 120 miligramos por decilitro de sangre, el problema de todo esto es que de nada sirve tener tanta azúcar en la sangre ya que no hay forma de convertirla en energía y al no ser energía se convierte en cansancio, mucha sed, mucha hambre, mucha orina; lo grave de esto es que la mayoría de las personas que se empiezan a sentir mal y tener los síntomas, esas personas ya tenían diabetes por lo menos 10 años antes, desafortunadamente a la mayoría de las personas adultas que acuden al médico a destiempo se les está manifestando con complicaciones muy avanzadas de la misma enfermedad, como ceguera, insuficiencia renal, y algunos con daños a la pequeña circulación que se traduce con amputaciones de dedos o pies, y en otras es la señora gordita que va caminando y de repente se cae, y a la hora de hacerle un estudio se dan cuenta que la señora cayó en un coma diabético sin saberlo, un síntoma muy común de los diabéticos es el olor a manzanas de su aliento, una persona que tiene ese síntoma está muy cerca de caer en estado de coma y llevarlo hasta la muerte”.⁵⁶

Cabe señalar que México es actualmente el primer lugar en obesidad infantil al contar con alrededor de cuatro millones y medio de niños de entre cinco

⁵⁶ Idem.





y once años con este padecimiento y con alrededor del 70% de los adultos padeciéndola de acuerdo a la Encuesta Nacional de Nutrición en 2010 y Organización Mundial de Salud (OMS).⁵⁷

Algunas cifras alarmantes son las siguientes:

Uno de cada 4 a 5 niños es obeso, mientras que uno de cada 3 está en riesgo de serlo.

Los niños que son obesos a la edad de 6 años tienen un 27% de probabilidad de ser obesos cuando sean adultos.

Los niños que son obesos a los 12 años, esta probabilidad aumenta al 75%.

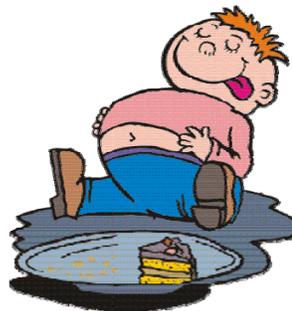
Uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años.

Un niño obeso tiene 12.6 más probabilidades de tener diabetes y 9 veces más probabilidades de ser hipertenso a edad temprana que niños no obesos.⁵⁸

La obesidad es un gran problema, no sólo físico como ya vimos, también es lo mental; y que es el efecto psicológico que tiene sobre los individuos que la padecen, es considerado como peligroso, principalmente en niños y adolescentes porque son muy susceptibles a caer en depresión, angustia, tristeza y desesperación al mirarse en un espejo, ver la moda social y darse cuenta que no es como lo marca en estereotipo publicitario, es muy probable que se pueda empezar a desadaptar socialmente al enfrentarse a la burla de los compañeros de clase, otro problema es que trate de solucionar su problema dejando de comer y esto a su vez provoque posiblemente que caiga en un trastorno de anorexia o bulimia.



Sedentarismo.



Obesidad.

⁵⁷ www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=483571. 26 de enero de 2010.

⁵⁸ www.pumitasfutbol.unam.mx/obesidad.html. 29 de agosto de 2010.





La anorexia y la bulimia son otras dos enfermedades de salud mental muy peligrosas que en la actualidad enfrenta la juventud debido a factores sociales y psicológicos; gran parte del problema tiene que ver con los medios de comunicación, ya que muestran al público cuerpos esbeltos y bien formados para ganar audiencia y dar al público una mejor apariencia física, lo que a su vez trae como consecuencia que la misma sociedad vea a la delgadez como sinónimo de belleza y éxito.

Cabe resaltar que la anorexia y bulimia se desarrollan principalmente en niñas y jóvenes que por imitar el cuerpo de su artista favorita o debido a las consecuencias psicológicas provocadas por la obesidad atentan contra su salud.

La anorexia está considerada como una enfermedad que marca cambios psicológicos y físicos, las niñas y jóvenes que la padecen dejan de comer por temor a verse obesas, tienen una muy baja autoestima, irritabilidad, llanto, además de aislarse de las personas con las que comúnmente convive, esta enfermedad resulta muy peligrosa de no tratarse debidamente con alguien profesional en este tema, ya que por la mala alimentación pudiese causar la muerte.

La bulimia es otra enfermedad que generalmente se da en niñas y adolescentes de entre 12 y 25 años, su principal característica es el abuso de comer en un corto tiempo seguido de un sentimiento de culpa, el cual provoca que la persona trate de cualquier forma de deshacerse de los alimentos que consumió, como por ejemplo el vómito provocado; al igual que en la anorexia, las jóvenes y niñas que padecen este mal tienen baja autoestima, mareos, dolor de cabeza; además de sentirse solitarias y tristes; de no ser controlada a tiempo al igual que en la anorexia pudiese causar la muerte.⁵⁹



Anorexia.



Bulimia.

⁵⁹ Aguilar Acevedo, Lilia Araceli. Entrevista citada.





Desgraciadamente existen muchas otras enfermedades que atentan contra la vida de muchas personas; las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte de la población mundial, los tumores malignos tienen el segundo lugar como causa de muerte de los países industrializados; como podemos observar, nuestra vida está llena de peligros que nos acechan y nos dirigen poco a poco hacia el dolor, desesperación y muerte.⁶⁰



Peligro y preocupación en la niñez y juventud.

2.1.1 Nocivo para la salud: estrés y depresión.

Tristeza, desolación, soledad, miedo...

Son sólo el comienzo de un problema muy grave dentro de la juventud: el estrés y la depresión, dos factores que pueden acabar con la vida de cualquier ser humano si no se toman las debidas precauciones.

El estrés es un trastorno de salud laboral que va aumentando poco a poco y es consecuencia de una presión psicosocial que al ser producido provoca una respuesta emocional; los rasgos de personalidad son importantes para que una persona pueda superar más fácilmente el estrés ya que son muchas variables las que afectan la vulnerabilidad personal como lo son la vida familiar, la etapa de la vida en que se encuentra y los sistemas de respaldo social, por ejemplo una persona que presenta rasgos de personalidad obsesiva sueñen depender de la estructura de los trabajos y sufrir estrés cuando haya cambios.⁶¹

⁶⁰ González Gallego, Javier. Fisiología de la actividad física y del deporte. P. 11

⁶¹ La Duo. Joseph. Medicina laboral y ambiental. P. 651





“Para poder entender un poco más sobre lo que es el estrés hay que tener en cuenta lo que es la vida, la vida es un equilibrio interno, este equilibrio interno no se lo va a dar sólo la funcionalidad de aparatos vitales como el digestivo, respiratorio o cardiovascular, sino también depende de sus funciones mentales”.⁶²

Pese a lo que muchos piensen, el estrés no sólo es un problema de los adultos, ya que los niños y adolescentes en los últimos años también lo han venido presentando con mucho mayor frecuencia, en la mayoría de los casos en estrés es presentado debido a una situación peligrosa, difícil o dolorosa, y no tienen los recursos para enfrentar esas problemáticas, entre algunas circunstancias provocadoras de estrés se encuentran: la muerte de un ser querido, las demandas escolares, los pensamientos negativos sobre sí mismos, los cambios que presentan sus cuerpos, y los problemas con sus amigos y/o novios entre algunos otros.

Aunque el estrés es parte de nuestra vida, muchos de los jóvenes y personas en general se sobrecargan de ello, cuando esto sucede y se maneja de una manera inadecuada puede ocasionar enfermedades físicas y/o hacer uso de alcohol y drogas; otro efecto que produce el estrés es un cambio en la mente y el cuerpo, los latidos del corazón aumentan al igual que la respiración, aumenta la cantidad de sangre que fluye hacia los brazos y piernas, se enfrían y sudan las manos y se revuelve el estómago.

Los niños también pueden estar estresados sin saberlo, en este caso es pertinente que los padres se den cuenta si los menores sufren de estrés, entre los síntomas más comunes se encuentran: malestares estomacales, dolores de cabeza, problemas para dormir, pesadillas, pérdida de apetito, preocupaciones, llanto e incapacidad de controlar sus emociones.

El estrés es una respuesta fisiológica-patológica ante una situación afectiva que no se puede controlar, el sujeto estresado va a tener una reacción fuera de lo común, lo cual provocará consecuencias como las que nos explica la Doctora Aguilar, quien es Médico del Instituto Mexicano del Seguro Social:

⁶² Aguilar Acevedo, Lilia Araceli. Entrevista citada.





“Las consecuencias son desde alteraciones de la conducta como mentir, ser agresivo, hasta llegar a un extremo tal en el que el sujeto puede llegar hasta un suicidio”.⁶³



Estrés infantil.



Estrés juvenil

La depresión es otro de los graves problemas por los que pasa la juventud actualmente, se dice que es la enfermedad del nuevo siglo ya que una de cada 10 personas viven en depresión, además de ser la quinta causa de discapacidad en el mundo, aunque podría ser la segunda dentro de unos 10 años, por lo que sólo le llevarán la delantera las enfermedades del corazón.

Es preocupante que en México la depresión ocupe el primer lugar en los tipos de trastornos mentales en la población y que entre un 15 y 20% está en riesgo de padecerla.⁶⁴

Es triste saber que en todo momento hay más de una joven sufriendo depresión, pero es más triste aún el no saber por qué se da y poder evitarla...

Para darnos una idea de lo terrible que puede ser estar deprimido, la Psicoterapeuta María Eugenia Melgoza, me platicó acerca de la depresión:

“La depresión en adolescentes se describe como una enfermedad que afecta a los jóvenes en su autoestima y en su percepción del mundo, en su desarrollo social, realmente le afecta en todos los aspectos de su vida, tiene una percepción distinta, una sensación de vacío, falta de relaciones sociales y problemas familiares”.⁶⁵

⁶³ Idem.

⁶⁴ Ríos, Lorena. “Se disparan las enfermedades mentales”. En Revista Vértigo. pp. 12-16. Núm. 140. Año 3. (23/noviembre/2003).

⁶⁵ Melgoza, María Eugenia. Psicoterapeuta psicoanalítica en adolescentes y grupos. 19 de marzo de 2005. Entrevista directa. 60 minutos.





Como podemos apreciar de entrada, la depresión es causante de múltiples problemas que a su vez son causantes de una vida intranquila y solitaria.

Es importante señalar que la depresión se deriva de los cambios físicos, hormonales, sobre todo en el área sexual, también debido a los factores de estrés muy importantes como la pérdida de un familiar, incluso la de un novio que es algo que afecta a las jóvenes de una manera muy significativa.

“Para darnos cuenta si alguien está deprimido, es importante observar los cambios de conducta, generalmente el adolescente empieza a dormir muchísimo, que esto por sí solo no es un factor por el cual se pueda decir que por dormir mucho está deprimido, sin embargo este cansancio va aunado a otros factores como el aislamiento con los mismos jóvenes, problemas en la escuela, no se tienen ganas de hacer nada, generalmente tiene mal carácter, son irritables, poco tolerantes; pero también existe otra posibilidad de conducta que es cuando están demasiado inquietos; en los dos extremos se puede pensar que hay algo que está afectando al adolescente”.⁶⁶

En ocasiones la depresión sólo se da de manera temporal ya sea por la muerte de un ser querido o la pérdida de un amigo, ahora que aparecen suicidios en adolescentes, que ha aumentado el suicidio en adolescentes, se puede notar que muchos jóvenes tienen ideas suicidas, actos suicidas, o actos como por ejemplo, en las mujeres el ingerir medicamentos, el cortarse las venas, etc.

“La depresión de los jóvenes hoy en día tiene que ver con todo lo que está pasando a nivel social, eso es algo que les está afectando mucho debido al ritmo de vida que se tiene y afecta a las familias; los jóvenes pasan muchísimo tiempo solos y por consecuencia viven de cierta manera en soledad; otro factor que influye de manera importante en la depresión es que el tipo de cultura moderna te dice que tú puedes conseguirlo todo en el momento que tú quieras, cuando los jóvenes se topan con que eso no es cierto, con que no es así... yo les digo mucho en una frase que dice que la satisfacción inmediata no es suficiente, y es verdad; hay muchos chicos y chicas que piensan que entrando a la Universidad se va a tener reconocimiento social y dinero por sólo entrar, cuando se dan cuenta de que

⁶⁶ Idem.





tienen que hacer tareas, prepara exámenes, trabajar para obtener buenos resultados en la carrera que hayan elegido, y cuando se dan cuenta de que todo lo que han visto es muy rápido, automático y que todo no se da por el simple deseo y entonces se empiezan a deprimir, y tienen una sensación de no puedo, no puedo, no puedo, y eso es una consecuencia de los mensajes sociales que se manejan, lo podemos ver en las películas, en la televisión diariamente, de la noche a la mañana se hicieron, y no es que estén tontos, lo que pasa es que es mucha la fuerza de la publicidad”.⁶⁷

El vivir en un mundo donde la modas sociales y publicitarias nos invaden por todas partes, trae como consecuencia la baja autoestima, no creer en sí mismo y no poder conseguir las metas deseadas, pero eso no es todo, ya que parte de los problemas que vive la sociedad actualmente está ligado al cambio de valores.

“La misma familia piensa que le está costando tanto trabajo, que tienen tanto trabajo para lograr que lo hijos siquiera vayan a la escuela, que estudien, que tengan algo con qué vivir, de tal manera que le dan valor prioritario al dinero, piensan que primero es el dinero, el poder, el lugar que se pueda alcanzar, y esto lo va marcando la misma sociedad, es decir que tú vas a valer por lo que tengas; yo estaba pensando que se está cambiando el gusto del ser por el deseo de tener, y ese es un cambio en la vida, es todo lo que provoca el consumismo al decirte compra, ten y eres más importante; a las chavas ya las veo actuar de un nivel económico alto aunque pertenezcan a otro, si un chico las saluda lo primero que hacen es ver qué coche tiene, si viste de marca; y de ahí parte si le hablan o no. Entonces sí cambian los valores en ese sentido ya que nos hemos ido más a la superficialidad; vemos que ahora los medios de comunicación se han vuelto los educadores de la sociedad por encima de la familia y de la escuela, dictan las normas sociales, están en todo, desde hace algunos años se habla del cuarto poder, el poder de los medios, debido a que es mucha influencia la que tienen,

⁶⁷ Idem.





ahora hasta en el Internet tiene relaciones y novios, y las relaciones sociales se están dejando a un lado, el convivir con otros se está dejando a un lado”.⁶⁸

Como se puede entender, el vivir solitarios y en manos de la influencia de los medios de comunicación y la publicidad, nos vuelven solitarios y por lo tanto más propensos a caer en tentaciones que pueden resultar negativas para la vida como el uso de drogas y alcohol.



Depresión en la juventud.

2.2 Las muchachas perdidas (drogadicción).

Tal parece que vivimos en un mundo de oscuridad donde la única luz que se ve es la que dan los anuncios y mensajes de los medios de comunicación; en un principio era preocupante que a los adolescentes no se les tratara como tal, e les trataba ya sea como niños o como adultos, hoy en día es diferente, ya casi todo lo que hay va dirigido a ellos, lo que provoca que cada días sean más exigentes y van en busca a toda costa de la perfección.

“Ahora está muy presente esta problemática, ya que se busca la perfección de acuerdo a los deseos de los demás olvidándose de los propios deseos y gustos, es por eso que existen problemas como la anorexia y la bulimia que son características un poco de la perfección, se piensa que si las cosas no salen perfectas no sirven, entonces se tiene que estar luchando por la perfección.

Recuerdo a una chica hace algún tiempo que cuando ella llegó, y lo decía con toda claridad, que ella era perfecta, y cuando le salían las cosas mal no lo podía creer porque decía que era perfecta, después de mucho tiempo de estar

⁶⁸ Idem.





trabajando con ella, llega un día y es ella misma la que me dice que está muy mal, que se sentía muy mal, se dio cuenta que no era perfecta; parece muy tonto pero es un gran problema, me dijo que cuando se dio cuenta que no era perfecta le dieron ganas de morirse, lloró, lloró y lloró, decía que si no era perfecta prefería la muerte, se preguntaba qué iba a hacer con su perfección; ahora es una chica que está haciendo cosas muy positivas y que pudo darse cuenta que vive en un mundo humano donde los errores existen”.⁶⁹

Afortunadamente para esta muchacha cayó en manos correctas de una experta que supo sacarla adelante, pero cuántas niñas y muchachas no tienen esa suerte, el qué será de sus vidas es una interrogante que preocupa, ya que pudiesen muchas de ellas terminar con sus vidas suicidándose o caer en vicios perjudiciales para su integridad como persona física y mental.

En la actualidad es muy común hablar de drogas y alcohol, sin embargo, es muy pobre la información que se tiene sobre orientación para evitar caer en este tipo de problemas, además de que la mayoría de la gente desconocen las actividades que pueden ayudar a tener una buena calidad de vida; parte de ello se debe a la indiferencia de las mismas personas que nos rodean, ya que casi nadie se preocupa de las inquietudes de las personas que se quiere...

“Todas las personas que nos saludamos en la calle, con los amigos, en la escuela, normalmente nos preguntamos cómo estamos, cómo nos va, y la realidad es que a nadie le interesa saber cómo estamos ni cómo nos va, y prueba de eso que casi siempre se contesta bien, bien, seguido de un bye; incluso por el mismo teléfono hablando con un hermano, con un primo, con cualquier familiar, cuando se preguntan cómo están, sólo se contesta “muy bien ¿y tú?” sin que necesariamente se esté bien o se interese saber cómo está la otra persona.”⁷⁰

La problemática de estar o sentirnos solos, puede conllevar a caer en amistades erróneas que pueden terminar con todas las metas y propósitos que se tienen para ser alguien exitoso.

⁶⁹ Idem.

⁷⁰ Idem.





Muchas de esas influencias negativas que se tienen pueden llevar a vicios como el consumo de drogas.

La toxicomanía o drogadicción es un uso excesivo de sustancias nocivas para el organismo que actualmente se ha convertido en un problema social, ya que se están detectando niños de 11 años adictos con un nivel social medio, y probablemente esos niños no van a llegar a los 75 años, se van a morir antes, su esperanza de vida se va a ir acortando, también tiene un impacto familiar, además de que la persona no va a ser productiva ni en la escuela, ni en el trabajo, ni en ninguna parte.

Los factores que más influyen para que una persona se vuelva drogadicta son principalmente la soledad y el entorno social en el que vivimos, desde la familia, la escuela, el trabajo; son los factores que más influyen debido a que todo ser humano busca ser querido y el vivir en soledad provoca la necesidad de ser escuchado por alguien, de tal manera que no importa quién sea, lo importante es sentirse consolado y feliz, en muchas ocasiones, personas equivocadas se encuentran en el camino, desafortunadamente en lugar de ayudar a salir del problema te hunden más, te pintan un mundo diferente, lleno de alegrías y comprensión, te invitan a olvidarte de tu realidad, y no hay mucho camino más difícil para el ser humano que enfrentarse a su propia realidad.⁷¹

“... Yo conozco chicas que quieren a chicos que se drogan, al enfrentarse en esta problemática muchas veces terminan perdiéndolo y ante la desilusión, el dolor y todo eso, empiezan a ver que prefieren las drogas, comienzan a probarlas debido a la inquietud de saber qué es eso con tal de recuperar al novio, ya que la necesidad de aceptación, la necesidad de afecto inducen al consumo, sin darse cuenta que en realidad las drogas lejos de ayudar, crean una soledad impresionante”.⁷²

Como podemos darnos cuenta, las drogas en la niñez y adolescencia es un problema muy serio, ya que los jóvenes tratan de evadir la realidad usando esa salida.

⁷¹ Aguilar Acevedo, Lilia Araceli. Entrevista citada.

⁷² Melgoza, María Eugenia. Entrevista citada.





Los jóvenes creen que usando las drogas, existe la posibilidad de ver una nueva cosmovisión, donde todos los valores e ideas se modifican a tal grado que lo irreal e imaginario, resulta real.

Hemos visto a la largo de este capítulo que los medios de comunicación como la prensa, la radio y principalmente la televisión tienen mucho que ver con la educación, con respecto a las drogas no es la excepción, ya que se puede observar en las telenovelas que son dirigidas a la juventud alto índice de consumo de drogas dentro de su contenido, y en lugar de ayudar a evitarlas parecen dar propuestas.

Mucha responsabilidad de que estos mensajes lleguen a su destino es producto de la misma familia, hay muchos adolescentes que ya no creen en los mensajes de los padres y gente mayor, debido a la falta de comunicación entre ellos. Los adolescentes, vocablo que proviene de adolecer, es decir, la búsqueda de un camino ideal para obtener su realización personal; lo que más buscan es afecto, al no encontrarlo, lo que consiguen son sentimientos de miedo, odio y pérdida de fe; muchos de estos jóvenes buscan una escapatoria con el uso de psicotóxicos imaginando que están en un mundo que estiman porque es suyo y más bueno que el que solían tener.⁷³

Hay 2 tipos de dependencia que provoca la droga, la dependencia psíquica y la dependencia física.

“A) Dependencia psíquica. Es el servilismo psíquico del adicto al tóxico sin el cual -paradójicamente y cruelmente- no podría seguir efectuando su vida normal, su actividad de relación, de trabajo o estudio. Es una subordinación total en que se siente emocionalmente y afectivamente, la necesidad de la droga como elemental para la subsistencia (o la muerte lenta).

En los casos en los que se inyectan, el sólo “pincharse” es ya una forma de satisfacción.

⁷³ Neuman, Elías. Droga y criminología. pp. 33-35.





B) Dependencia física. El tóxico se incorpora a la fisiología del organismo. No forma parte de él pero pasa a ser imprescindible para su normal funcionamiento.⁷⁴

La dependencia a las drogas a su vez trae consigo grandes problemas sociales debido a la necesidad de continuar con ella y lograrla por cualquier medio, además de la tendencia a aumentar la dosis, y por si fuera poco la mayoría de los consumidores de droga intentan acciones en contra de las normas que la sociedad le impone y pareciera que la prohibición refuerza la decisión de hacerlo.



Las drogas en la juventud.



El deporte como alternativa.



María Eugenia Melgoza. Psicoterapeuta

El delito es parte importante de la dependencia de la droga; una persona que tiene la necesidad de drogarse tiene una degradación de su personalidad, lo que implica que puede lanzarse a cometer delitos. La droga no tiene el efecto de que el que la consume forzosamente va a cometer delitos, es decir que no se delinque por un efecto que causen los tóxicos consumidos en el organismo, sin embargo en la mayoría de los casos se delinque durante el consumo de la droga ya que al estar con sobredosis y carecer de personalidad llegan a incrementar características agresivas. Cuando se produce la necesidad orgánica de seguir consumiendo y no se tiene los recursos económicos para sustentarlos también genera delincuencia; los sujetos se vuelven agresivos y tratan de obtenerla a cualquier precio, por lo general son robos con violencia y homicidios; algunas muchachas se prostituyen para conseguirlas o sirven de traficantes y distribuidoras; otras veces se hace una falsificación de recetas médicas engañando a los farmacéuticos y lograr su expendio. Las drogas así como el

⁷⁴ Ibidem. p. 44





alcohol originan muchos accidentes ocasionando lesiones y muertes en el tránsito vehiculares y peatonales.⁷⁵

Como hemos visto, existen muchos problemas sociales que están afectando a la niñez y a la juventud, lamentablemente no se hace nada para tratar de evitarlo o bien no se sabe cómo prevenirlo y dar soluciones para salvar los sueños, la esperanza y la realidad de muchas niñas y adolescentes...

2.3 La gimnasia artística femenil... ¡Qué buena medicina!



Felicidad en la gimnasia artística.

Si bien es cierto que para cada problema hay una solución, es triste saber que se ofrecen después de cada problemática, sería mejor que se ofrecieran alternativas para evitar los mencionados problemas...

La gimnasia artística femenil no puede curar por sí solo todos los problemas, sin embargo puede de una manera muy significativa contribuir a la solución de cada uno de ellos.

Como pudimos ver en páginas anteriores, el sedentarismo o falta de actividad física provoca un daño muy peligroso al organismo humano; la práctica de la gimnasia artística femenil ayuda de manera muy importante a la salud física ya que es un deporte muy completo que al ser ejecutado hace funcionar todas las partes del cuerpo manteniéndolas fuertes y poderosas, es una herramienta que puede restablecer la normalidad de estructuras y funciones del organismo, logrando un equilibrio constante en la salud..

⁷⁵ Ibidem. pp. 99-101





La gimnasia artística reduce en gran manera los riesgos de padecer obesidad, al estar en constante actividad física, el cuerpo necesita mucha energía por lo que quema muchas kilocalorías manteniendo un equilibrio entre los alimentos y el ejercicio, además de que las gimnastas llevan una dieta muy adecuada para la buena realización de cada uno de los entrenamientos y el desgaste físico que implica, es importante este aspecto ya que podría mantener alejadas a las niñas y adolescentes de productos dañinos a la salud que no son nutritivos, logrando un buen hábito para comer. Al reducir los riesgos de obesidad provoca que de igual manera se reduzcan los casos de diabetes, y al no producirse dicha enfermedad ayuda a tener una buena calidad de vida, muy saludable.⁷⁶

También ayuda a controlar el desarrollo de otras enfermedades mortales como el cáncer, ya que ejercicios físicos como los que se hacen en la gimnasia artística son capaces de retardar el crecimiento de los tumores malignos, algún factor involucrado en el crecimiento tumoral, responde de cierta forma al ejercicio ya que retrasa la aparición de los tumores; con respecto a las enfermedades infecciosas respiratorias agudas leves, los ejercicios disminuyen su gravedad, en cuanto a lo que se refiere a enfermedades como la osteoartritis y osteoporosis, el ejercicio disminuye el dolor, previene la deformidad y mejora la función articular, según los expertos como médicos deportivos, rehabilitadores y fisioterapeutas, revelan que las personas normalmente activas poseen mayor densidad ósea que las personas sedentarias y que la intensidad de la actividad realizada se correlaciona bastante bien con la captación del calcio por el hueso produciendo un efecto positivo en esta parte del cuerpo.⁷⁷

El general, la gimnasia artística ayuda a tener un excelente desarrollo físico llenando a las que la practican de mucha energía y fuerza.

La gimnasia artística femenil tiene la función de preparar a las niñas y adolescentes para triunfar en la vida, desarrollando de esta manera en ellas una

⁷⁶ Brunet-Guedj, Elizabeth. Medicina del deporte. p. 8

⁷⁷ Ibidem. p.12



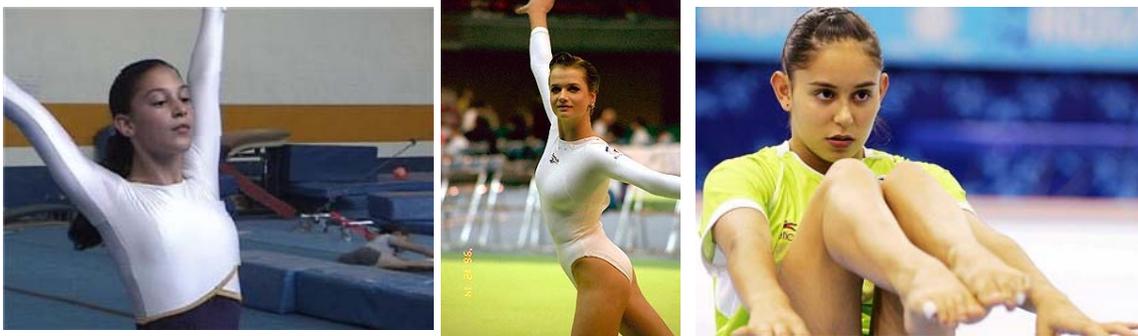


mentalidad positiva para enfrentar y resolver cualquier obstáculo que se pueda presentar a lo largo de su vida.



Fortaleza en la gimnasia artística (Steliana Nistor, Carly Patterson y Marisela Cantú).

Al proporcionar una salud mental positiva y sentirse bien con sí mismas debido a la belleza corporal que se adquiere, la práctica deportiva también ayuda a evitar enfermedades mentales como la anorexia y la bulimia; cada una de las gimnastas desarrolla fortaleza muscular, agilidad, soltura, destreza y resistencia en todas las partes del cuerpo, además de aumentar el vigor de la persona y su personalidad, lo que evita caer en descontentos con sus propios cuerpos debido a la publicidad antes mencionada, cabe resaltar que la gimnasia artística no cambiará la belleza física por una belleza artificial como las líneas del rostro, el color de ojos o el aspecto del cabello, sin embargo, proporciona belleza natural que es más importante, como un buen color de piel y aspecto sano, ojos brillantes y mirada clara, piel elástica, movimientos flexibles, firmes y seguros al caminar, además de la buena armonía y proporción de las formas del cuerpo que se vuelven esculturales y que por lo general son admiradas por toda la gente debido a su estética.⁷⁸



La belleza en la gimnasia artística (gimnasta Pumitas, Svetlana Khorkina y Elsa García)

⁷⁸ Vander. Op. cit. pp. 44-45.





En la gimnasia artística además de obtener un cuerpo armonioso en todos los sentidos se puede encontrar un excelente ambiente lleno de ánimo y alegría, es una muy buena forma de convivir con los padres, la familia y amigos en general; la práctica de este deporte en compañía de los seres queridos hace que las gimnastas no se sientan solas, por el contrario, se sienten acompañadas y en una gran unión con todas las personas que las rodean⁷⁹, algo que es muy importante ya que reduce las posibilidades de tener depresión y ayuda a superarla cuando no se puede evitar, se empiezan a sentir mejor, es una actividad que les ayuda muchísimo para levantar el ánimo, también este deporte ayuda a liberar el estrés mediante los ejercicios realizados en cada rutina, la gimnasia artística femenil puede cambiar los sentimientos de soledad, incompreensión y desesperación, por cariño, esperanza, comprensión, amistad, amor y felicidad.

Otro de los factores de riesgo para la niñez y juventud que podrían controlarse con la práctica deportiva son los problemas sociales como el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción, ya que la mayor parte de las competidoras se ven alejadas de los hábitos nocivos para mejorar su rendimiento deportivo, además de estar cerca de personas con sus mismo intereses en medio de un ambiente muy sano y competitivo, tanto físico como emocionalmente, el estar motivada en cada entrenamiento, en cada presentación que se realiza para superar los retos establecidos junto con los padres, hace que las niñas y adolescentes ocupen su tiempo libre en algo de provecho y bienestar, es decir que promueve la adaptación social, la integración familiar, y el trabajo en equipo en base a una disciplina, concentración y diversión expresando sus mejores cualidades de manera individual.⁸⁰

Al mantener a las niñas y adolescentes ocupadas en los tiempos libres, reduce también el riesgo que tienen de caer en actos delictivos y en manos de amistades negativas debido a la edad que tiene las adolescentes y a la necesidad de socialización, ya que su mundo se ve rodeado de personas con mentalidad sana, preparadas para transmitir amor, anhelos, fervor y lealtad. La práctica de la

⁷⁹ Melgoza, María Eugenia. Entrevista citada.

⁸⁰ Gurrola, Enrique. Entrevista citada.





gimnasia artística se desarrolla en lugares seguros y muy accesibles para toda la comunidad urbana.

Por todo esto la gimnasia artística femenil podría convertirse en una buena medicina para muchos de los males que acechan día con día a la juventud.



Amistad dentro de la gimnasia artística femenil (gimnastas Pumitas, Nastia Liukin y Steliana Nistor).

En muchos casos, una buena forma de motivar a las gimnastas es mediante regalos como peluches, muñecas o flores...



Andrea Raducan, Shawn Jhonson y Nadia Comaneci felices con sus obsequios...



Trabajo en equipo en la gimnasia artística (Equipos rumanos 2000, 1976 y estadounidense 2004).





Capítulo 3

Deporte, arte y perfección: La gimnasia artística femenina.



“La belleza artística no consiste en la representación de una cosa bella, sino en la bella representación de una cosa”.
-Immanuel Kant-





3.1 El arte en el deporte: la gimnasia artística femenil.

La gimnasia artística femenil es uno de los deportes más bellos que existen debido a su gran cantidad de movimientos acrobáticos, gimnásticos de danza, formando todos juntos una coreografía llena de estética y belleza.

La gimnasia es un deporte hecho arte gracias a sus vistosos movimientos de danza que con un adecuado acompañamiento musical hace lucir a cada una de las gimnastas de una manera impresionante y emotiva.



La coreografía en la gimnasia artística (Dominique Moceanu, Marisela Cantú y Andreea Raducan).

Para darnos una idea del gran contenido artístico que tiene la gimnasia artística femenil debido a la danza que se desarrolla en cada rutina, mencionaremos algunos de los términos que se ocupan...

Como mencionamos anteriormente, es indispensable para representar una rutina dentro de la gimnasia artística la formación de una coreografía vistosa de movimientos y ritmos armoniosos bien definidos, la coreografía por lo que mencionamos, es el arte de la composición del movimiento.

“La feminidad y el estilo de la gimnasta debe de tener una preparación coreográfica sumamente importante en el papel del entrenamiento”.⁸¹

Para poder formar una buena una buena coreografía es necesario tener un excelente control corporal que constituye el propósito de todos los ejercicios elementales en cualquier técnica, deben estar dispuestos de tal manera que la gimnasta se vuelva consciente de su cuerpo, como una integridad y sea capaz de controlarlo, de modo que no queden partes muertas o inactivas, todos los ejercicios son la preparación para resolver problemas más difíciles de equilibrio, extensión, etc.⁸²

⁸¹ Zermeño, Margarita. Entrevista citada.

⁸² Love, Paul. Terminología de la danza moderna. p. 18





Los ejercicios de respiración son muy importantes para tener un buen desempeño deportivo y artístico, estos ejercicios son basados en el ritmo respiratorio en una de las varias expresiones de los principios dinámicos sobre las cuales trabaja la danza moderna y en esta situación aplicada a la gimnasia artística femenil.

Otro punto importante es el centro del movimiento que se tiene en cada ejercicio, ya que es el punto central en el cuerpo del cual se considera que emana todo el movimiento, este punto es conscientemente sentido por la gimnasta para darle vida al movimiento. El uso de cualquier porción del tronco del cuerpo como centro permite a brazos y piernas ser utilizados por igual.⁸³

Como parte de los ejercicios artísticos es fundamental el control y cambio de peso del cuerpo de un miembro o punto del cuerpo a otro, como el paso al caminar, el balanceo, etc.



Control del cuerpo (Steliana Nistor, Cheng Fei y Ana Porgras).

La danza dentro de la gimnasia artística juega un papel muy importante dentro de la competencia y del entretenimiento, tan es así que el valor artístico dentro de la competencia cuenta más que los recursos acrobáticos, los jueces en caso de una competencia pareja dan su puntaje dependiendo de qué tanto les gusta la presentación.

“La danza es muy importante ya que a través de la educación del ritmo es que se consigue la mejor manifestación del movimiento corporal, la coordinación, el equilibrio, la sincronización, la orientación, y muchas otras capacidades

⁸³ Ibidem. p .14

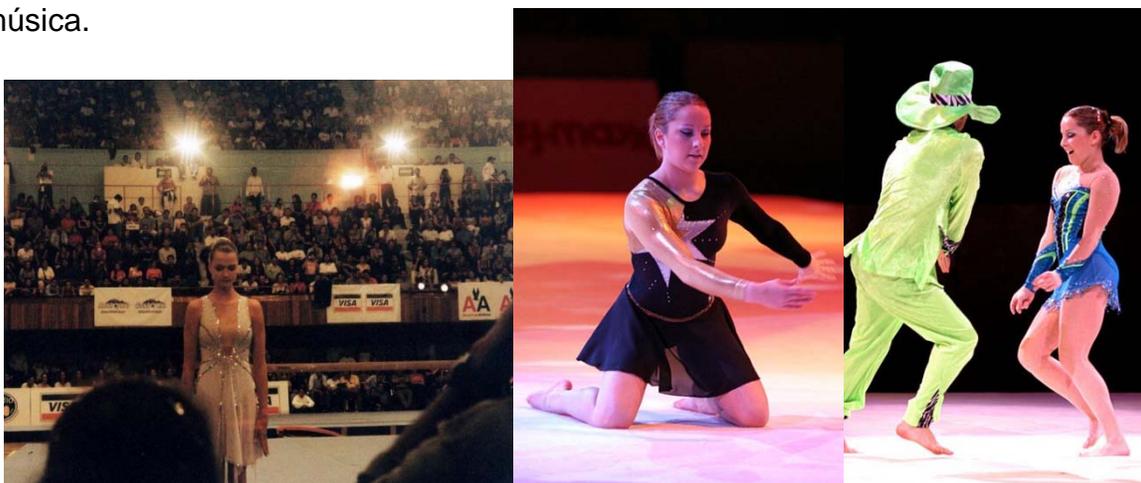




coordinativas que sirven como base para desarrollar con mayor armonía las capacidades físicas.⁸⁴

La composición de la danza debe ir encaminada para expresar una idea de sentimiento y dramatismo, todas las partes deben ir debidamente bien integradas, desde los leotardos de gala que dan presentación a la gimnasta, hasta el debido acompañamiento musical que le da una sensación de emoción a cada rutina.

La danza dentro de la gimnasia artística femenil debe cumplir con varias expectativas como la de mostrar al espectador una relación auditiva con la visual, expresando a través del cuerpo ritmos puros, correctos y refinados de acuerdo a la música.



Ritmo y expresión en las galas de gimnasia artística femenil(Svetlana Khorkina y Carly Patterson).

Algunos de los movimientos y ejercicios más utilizados en la gimnasia artística femenil son los siguientes:

Flexión: Por lo general designa al cato de doblar con tensión la articulación de codo o de la rodilla, disminuyendo el ángulo formado por los huesos; puede también referirse a un levantamiento del brazo o de la pierna mediante un movimiento en la articulación del hombro o de la cadera, o a doblar el cuerpo de modo que se redondee la espalda y los hombros y cadera se aproximen.

Extensión: Estiramiento o alargamiento, lo más completos posibles, enderezamiento del brazo o de la pierna de modo que el ángulo formado por los huesos sea de 180°.

⁸⁴ Gurrola, Enrique. Entrevista citada.





Extensión espinal: Cualquier movimiento en un ejercicio que implica estirar o extender la columna vertebral. Puede ser un estiramiento hacia arriba del torso vertical, pero generalmente forma parte de alguna flexión del torso.⁸⁵

Equilibrio: Redistribución constante de los miembros del cuerpo de modo que éste permanezca contrapesado. El impulso hacia el movimiento y la intensidad de movimiento deben controlarse. Por consiguiente, puede considerarse el equilibrio como un resultado de la relación armoniosa entre impulso, energía e intensidad.⁸⁶



Extensión.

Flexión.

Equilibrio.

Allegro: Se aplica a todo movimiento vivo, ligero, animado, movido. Tiempo rápido.

Aplomb: Control perfecto del cuerpo y de los pies, durante un movimiento en plano vertical. La gimnasta adquiere precisión y elegancia que asegura la correcta ejecución de cada movimiento por difícil que sea.

Arasbesque: En esta pose se extiende una pierna hacia atrás mientras se mantiene la rodilla de la pierna de base recta o flexionada. El pie cuando está apoyado, en punta o media punta. La posición del cuerpo puede ser variable.⁸⁷

Attitude: El cuerpo se sostiene en una pierna mientras que la otra se levanta hacia delante, al costado o hacia atrás y la rodilla se dobla, volteándola hacia fuera. Los brazos se pueden colocar en diferentes posiciones.

Balancé, Pas: Deriva de su nombre de la flexión y extensión sucesiva de las rodillas, dándole un ritmo de balanceo.⁸⁸

⁸⁵ Love, Paul. Op: cit. p. 64

⁸⁶ Ibidem. p. 54

⁸⁷ Universidad de Zulia. Terminología de la danza académica. p. 1

⁸⁸ Ibidem. p. 3





Relevé: Se refiere al movimiento del pie o de los pies al levantarse el cuerpo en punta o media punta durante la ejecución de un paso o movimiento.⁸⁹

Coupé, Pas: Paso que se inicia sosteniendo el cuerpo en un pie. Por medio de un relevé o un salto, las piernas se unen en extensión perpendicular y el pie en acción reemplaza al que estaba en el suelo, trasladándose a aquel el peso del cuerpo.

Demi-pointe: Es la posición común de los pies de “puntillas” levantando el talón, como cuando se camina cautelosamente para no hacer ruido.

Exercices a la Barre: Serie de ejercicios realizados y practicados con la mano apoyada sobre la barra para facilitar el equilibrio, sirven para dar flexibilidad a las articulaciones, fuerza y elasticidad a los músculos, facilita la rotación de las piernas y dan ligereza y precisión en la colocación de los pies.

Passé: Paso desplazado pasado hacia delante.



Coreografía con elementos de danza (Ana Porgras, gimnasta de COM y gimnastas de CONADE).

Plié: Flexión de las rodillas. El primero y uno de los más importantes ejercicios en la inclinación a la práctica de este deporte. Este ejercicio contribuye a perfeccionar el equilibrio, y da flexibilidad y soltura a las articulaciones y músculos. En la ejecución de pasos y movimientos se emplea casi siempre el demi-plié (semiflexión).

Tour: Giro, vuelta.

Tour in L’Air: Giro o vuelta en el aire.

Toumant, en: Indica que al ejecutar un paso, la gimnasta gira o da vuelta al cuerpo.

⁸⁹ Ibidem. p.20





Temps de L'Ange: Paso que requiere una elevación amplia. El salto se inicia con los dos pies y ya en el aire se arquea la espalda y se llevan las piernas hacia atrás. La cabeza hacia atrás y los brazos en alto, en esa misma dirección, para continuar la línea curva del cuerpo.⁹⁰

Estos son algunos de los movimientos más utilizados entre muchos otros en la gimnasia artística femenil para darle un toque especial que cautiva al público por su elegancia y emoción.

3.2 La comunicación de la expresión corporal en las gimnastas.



Elegancia y personalidad (Diana Chelaru, Carly Patterson y Nadia Comaneci).

Parte de lo bello de este deporte es la transmisión de sentimientos y emociones de cada una de las competidoras, mostrando con expresiones corporales y sin palabras parte de su personalidad, nos proporcionan un sentimiento de identidad, de valores y cultura mediante la unión de la mente y cuerpo.

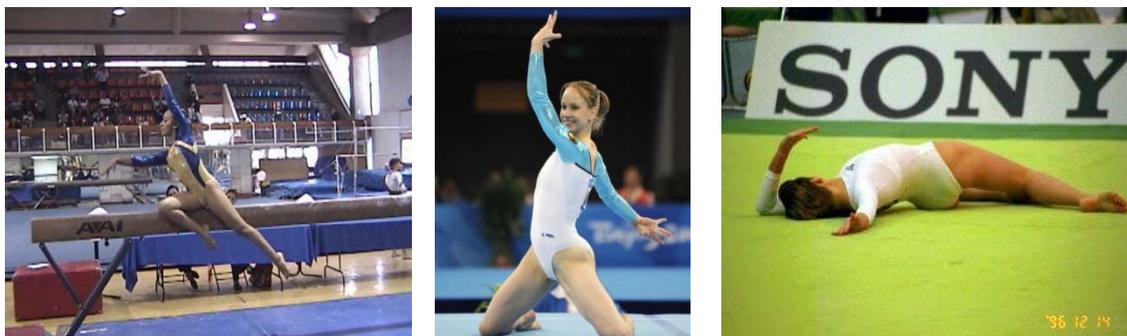
La expresión es una voz más dada al ser humano, es un lenguaje suplementario que se agrega al verbo, es un medio para decir algo que quizá nunca se hubiera dicho. Es una posibilidad que la humanidad para apoyar su lamentable debilidad del corazón, para que pueda apuntalar algunas de sus

⁹⁰ Ibidem. p. 23





débiles fuerzas. Es un camino nuevo para decir la verdad. Es una liberación de sus rasgos más auténticos.⁹¹



La expresión en la gimnasia artística femenil (gimnasta Pumitas, Sandra Izbasa y Svetlana Khorkina).

La expresión corporal es un medio de comunicación que nos dice mucho de la personalidad y voz de sí mismas de cada una de las gimnastas, ninguna forma de expresión es superior a otra y hecho de que un determinado lenguaje nos sea familiar como la palabra, sólo demuestra que no estamos acostumbrados a utilizar los demás. Es lamentable que el mensaje que viene de las personas que se comunican mediante la expresión corporal pierda la mayor parte del sentido al llegar a la persona que recibe el mensaje.

Parte de la esencia de la gimnasia artística es poder ofrecer al espectador parte de los sentimientos y personalidad que cada gimnasta tenga mediante música y movimientos corporales para que la afición sienta mucho de lo que ellas son, de los que ellas sienten en ese momento.

“La expresión del cuerpo mediante la estética de sentimientos y personalidad que sea expresaros cada gimnasta es muy importante para darle variedad de emociones y gustos a la gente que las mira con mucha atención ya que como cada una tiene diferente personalidad, cada expresión será diferente y variada”.⁹²

Para que exista expresión corporal es necesario que cada gimnasta se halle plenamente libre de seguir su propio estilo y forma de ser, es decir que haga suyos sus propios gestos y movimientos, que los depure, lo intensifique o lo atenúe, mediante la ayuda artística del entrenador para que al realizar la rutina

⁹¹ Bara, Andre. La expresión del cuerpo. p. 18

⁹² Gurrola, Enrique. Entrevista citada.





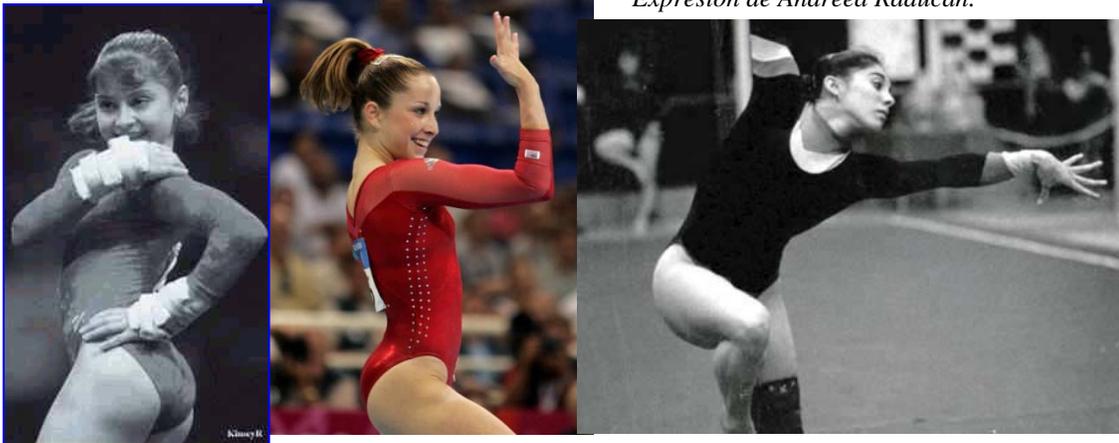
logre cautivar al público con su belleza, al hacerlo directo hace plenamente suya cada presentación.



Expresión de Shanon Miller.



Expresión de Andreea Raducan.



Expresión artística de Dominique Moceanu, Carly Patterson y Denisse López.

“La expresión es sumamente importante, de hecho por eso se llama así, gimnasia artística, el estilo y la feminidad de cada una de las gimnastas debe tener un papel sumamente importante en el entrenamiento, para poder plasmar todos los sentimientos y personalidad en cada competencia y ofrecerle al público lo mejor de sí mismas y con su propio estilo”.⁹³

La presencia corporal en el mundo está relacionada íntimamente con el sentir y el moverse, juntos forman una comunicación recíproca, la expresión corporal determina sus formas de existencia en la construcción de movimientos expresivos de cada una de las gimnastas.⁹⁴

Como podemos ver, la gimnasia artística es una actividad llena de emociones y belleza ya que se pueden representar todos los estados de ánimo del

⁹³ Zermeño, Margarita. Entrevista citada.

⁹⁴ Bossu, Henri. La expresión corporal. p. 18.





ser humano, desde alegría, tristeza, coraje, angustia, seguridad, dolor, sutileza o satisfacción entre muchos otros sentimientos.



Alegría, dolor y satisfacción... (Nastia Liukin, Carmen Moreno y Carly Patterson).

3.3 El deporte-arte como lección de vida.

No hay mejor manera de aprender que de los propios fracasos y triunfos; es muy importante para cualquier cosa que se realice aprender a ganar y a perder sin ofender a los demás; la gimnasia artística no sólo cumple con funciones deportivas, artísticas y sociales, sino que también brinda una lección de vida para toda aquella que la practica.⁹⁵



Se pueden tener malos momentos...



Pero también muy buenos...

Dentro del entrenamiento deportivo de la gimnasia artística femenil se entrena para ganar, buscando la perfección de cada movimiento, ejercicio y rutina; pero para poder llegar a lograrlo es necesario tener disciplina, concentración, constancia, valor, honestidad y entrega total, además de sentir un gran amor por lo

⁹⁵ Guerrero, Leonardo. Entrevista citada.





que se hace; y estos principios no sólo se aplican dentro del deporte sino también en la vida cotidiana; sin embargo la gimnasia prepara niñas y adolescentes para afrontar retos, levantarse en cada tropiezo que se puede tener, se enseña a competir de manera leal y deportiva, no se enfrentan a enemigos, pero sí a rivales que deben vencerse para poder alcanzar la meta, ser la número 1, la mejor.

Cabe mencionar que el primer reto que se tiene es con uno mismo en un principio y de ahí parten los siguientes retos...

Para saber más sobre el sentir y el pensamiento de las gimnastas, me vi en la necesidad de acudir a una competencia de este deporte y algunas competidoras, una de ellas, Nizea Ibáñez, me comentó lo siguiente después de sus actividades...

“El resultado siempre es importante, si quedas en primero, segundo, tercer lugar; pero los resultados personales son los más importantes... después de la competencia se sienten muchas cosas dependiendo de cómo te fue, es decir, aunque te fuera mal en el resultado, pero lograste un objetivo personal, de verdad que se siente bien, súper súper bien”.⁹⁶

Otra de ellas, Pamela Padilla, dijo.

“Para poder conseguir los resultados deseados es necesario hacer algunos sacrificios, bueno, son sacrificios y no porque haces lo que te gusta; uno de los sacrificios que te deja la práctica de este deporte es no ir a muchas fiestas, no tener mucha vida social porque paso aquí mucho tiempo, pero vale la pena”.⁹⁷



Nizea Ibáñez. Gimnasta Pumitas.



Pamela Padilla. Gimnasta CONADE.

⁹⁶ Ibáñez, Nizea. Gimnasta Pumitas. 8 de diciembre de 2010. Entrevista directa. 5 minutos.

⁹⁷ Padilla, Pamela. Gimnasta CONADE. Entrevista directa. 5 minutos.





“La gimnasia artística como todos los deportes en general, tiene su filosofía de vida, la gimnasia artística busca día a día que las gimnastas sean mejor que ayer en todos los sentidos para alcanzar el éxito deseado”.⁹⁸

Es necesario para poder sobresalir hacer un esfuerzo diario para mejorar, vivir y valorar plenamente cada cosa que se haga sin llegar a la arrogancia, ya que estando en la cima de éxito se puede caer y terminar donde empezó o quizá más abajo, por eso es importante aprender a ganar, sin dejar de pensar en ser mejores cada día, tanto como personas como en las actividades que se realicen.

La gimnasia artística nos da una lección de vida con cada uno de los días de entrenamiento y de competencia, porque cada uno de esos días se aprende algo nuevo, ya sea con victorias o derrotas. Es una lección de vida porque el enfrentar dificultades no sólo representa llevar a cabo esa mentalidad dentro del gimnasio, sino que se aplica fuera de él, en cada una de las actividades, durante toda la vida.

“La gimnasia te enseña, te enseña a ser persona, a reflexionar, no es una actividad que tú trabajas mecánicamente como un robot, en pleno vuelo tienes que pensar como tiene que actuar tu cuerpo, tienes que sentir, tienes que imaginar y tienes que pelear contra el cansancio, tienes que unir todo esto para que todo funcione y eso genera un carácter, te hace de un carácter, te da seguridad porque tienes que enfrentarte al peligro, tienes que enfrentarte a una tarea difícil durante muchos años, y tienes que enfrentarla con entereza, con progresividad, con continuidad, de manera constante y tienes que ser perseverante para conseguirlo”.⁹⁹

La gimnasia artística al igual que cualquier cosa que se realiza en la vida y más por tratarse de un ejercicio físico presenta algunos riesgos...

“Por supuesto que hay deportes de alto riesgo como el automovilismo en el que puedes matarte, hay cosas que son así y sea el deporte que tú escojas, aquí puedes lastimarte, golpearte, el deporte está expuesto a que tengas lesiones, pero en la calle tienes lesiones, en la propia casa te tropiezas, te caes, te puedes morir,

⁹⁸ Gurrola, Enrique. Entrevista citada.

⁹⁹ Sagre de Cristo, Emilio. Entrevista citada.





entonces no se puede estar pensando en eso, siempre hay riesgos de poder quedar lastimado, pero en eso entra la habilidad del entrenador para prevenir esas lesiones, y desde luego poner a la atleta en forma junto con el médico deportivo para regresar lo antes posible al entrenamiento”.¹⁰⁰



Aliya Mustafina lesionada.



Aliya Mustafina en competencia.

Un ejemplo dentro de la gimnasia artística femenil es Denisse López quien a pesar de que sus lesiones le hicieron pensar en el retiro, compitió en la máxima justa deportiva, los Juegos Olímpicos, quedando en octavo lugar en su categoría de Salto de caballo.¹⁰¹

“La gimnasia de verdad que es un deporte básico, todo mundo la debería de practicar, así sea que compita en gimnasia o no, te provee de muchísimas herramientas para la vida personal y para otros deportes si es que los quieres practicar, hay no sólo gimnasia de competencia, existe la gimnasia para todos, así se llama, que es inclusive para gente con capacidades diferentes, para gente de la tercera edad... así que los invitamos para que practiquen y se acerquen a este bello deporte porque es muy bonito para mayor información está disponible la página de Internet **www.fmgimnasia.org.mx**”.¹⁰²

Se aprende a disfrutar de cada uno de los logros obtenidos gracias a la ayuda de entrenadores, familiares, compañeras y amigos...

Y a final de cuentas se podrá decir en cada una de sus fases... ¡Lo logré!



¹⁰⁰ Idem.

¹⁰¹ Ponce Reyes, Alfredo. “Denisse, un ejemplo de superación individual”. En Ovaciones. p. 21. Núm. 18129. (16/octubre/1999).

¹⁰² Valenzo, Naomi. Entrevista citada.





PRODUCCIÓN





GUIÓN LITERARIO.

El siguiente Videoreportaje lleva por título: “La gimnasia artística femenil: un mundo de sueños, esperanza y realidad para las niñas y adolescentes mexicanas”, el cual consta de cinco partes fundamentales.

La primera parte del programa se da una introducción sobre lo que es la gimnasia artística femenil utilizando la narración e insertando imágenes de aparatos y ejercicio de gimnasia, además de entrevistas, todo con un fondo musical apropiado para el tema que nos compete.

En la segunda parte del programa se narra lo referente al mundo de la gimnasia, su origen, su historia; además de mencionar las situaciones y peligros que actualmente vive la juventud como la obesidad, el estrés, la depresión, la anorexia, la bulimia, el alcoholismo y la drogadicción.

La parte tres del video del video muestra a la gimnasia artística femenil como un medio para evitar los problemas antes mencionados, es decir, como una labor social y lección de vida, se utiliza la narración y entrevistas a personajes especialistas en el tema.

En la cuarta parte del reportaje se muestran entrevistas en la que se explica a la gimnasia artística como arte, la importancia de la buena alimentación dentro del deporte, su importancia física y psicológica; también se narra lo que es el reglamento y de qué se trata cada uno de los cuatro aparatos de competencia que pertenecen a este deporte.

Como quinta parte se narra lo que fue la vida competitiva de la mejor gimnasta de todos los tiempos, Nadia Comaneci, así como de la mexicana que mejores resultados ha dado a México en Juegos Olímpicos, Denisse López, de igual manera se habla sobre los riesgos y apoyo que se tiene en este deporte.

Finalmente se motiva al público televidente para practicar y asistir a eventos de gimnasia, también se entrevista a gimnastas para ver cómo sienten las protagonistas este deporte, el video reportaje finaliza con imágenes de gimnastas realizando sus actividades, acompañadas de un adecuado fondo musical.





“GUIÓN TÉCNICO”	
V I D E O	A U D I O
<p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA IMAGEN LOGO DE LA UNAM. 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u> SEC. 1</p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE APARTOS DE GIMNASIA ARTÍSTICA. 26 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A EMILIO SAGRE DE CRISTO. 40 SEG.</p>	<p><u>FADE IN</u></p> <p><u>ENTRA CD 1 TRACK 1</u> 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p><u>ENTRA CD 2 TRACK 2</u> 26 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>GIMNASIA ES FUERZA EXPLOSIVA, ES ELEGANCIA, DE MANERA QUE NO SÓLO ES FUERZA, TIENES QUE HACER ADEMÁS, TIENES QUE FORMARTE UNA BUENA BASE DE COREOGRAFÍA PARA PODER ENSEÑAR TODOS LOS ELEMENTOS QUE TÚ HAGAS CON LA MEJOR ELEGANCIA POSIBLE, TIENES QUE TENER MUCHO VALOR, ESTE ES UN DEPORTE, UNA ESPECIALIDAD QUE NECESITA DE MUCHA VALENTÍA, EL QUE TENGA MIEDO SE DA MÁS GOLPES, EL QUE TIENE MIEDO NO SE ARRIESGA Y NO TIENE DERECHO ENTONCES A APRENDER CON RAPIDEZ; LO MÁS ARROJADOS, LOS MÁS</p>





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS.</p> <p>50 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>VISTA PANORÁMICA DEL EXTERIOR DEL ESTUDIO DE CU. ENTRA BACK (TÍTULO) UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN. PRESENTAN: 20 SEG.</p>	<p>TEMERARIOS SON AQUELLOS QUE MÁS AVANZAN Y DESDE LUEGO SI TIENEN MÁS DE DOS NURONAS EN LA CABEZA PORQUE AQUÍ HAY QUE PENSAR.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 3 TRACK 2 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.</p> <p>50 SEG.</p> <p>(VOZ EN OFF)</p> <p>DOLOR, SUDOR Y LÁGRIMAS, TRES PALABRAS QUE BIEN PODRÍAN DARLE EL NOMBRE A UNA PELÍCULA, A UNA CANCIÓN O QUIZÁ HASTA ALGÚN LIBRO, SIN EMBARGO SON TRES PALABRAS QUE ENGLOBAN UN MUNDO DE SENTIMIENTOS QUE REPRESENTAN LA FUERZA DE LEVANTARSE A CADA TROPIEZO, LA VOLUNTAD PARA SEGUIR ADELANTE, EL ESPÍRITU DE NO SER UNA MÁS, EL ENTUSIASMO PARA LLEGAR A UNA META Y LA FUERZA DE DECIR, LO LOGRÉ.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 4 TRACK 1</p>
--	--





<p><u>OP. RÚBRICA DE ENTRADA.</u> 1:20 MIN.</p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS. 50 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p>FADE IN</p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A ENRIQUE GURROLA. 15 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL ANTE ALGUNAS PROBLEMÁTICAS SOCIALES. 3 SEG.</p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE ADOLESCENTES. 35 SEG.</p>	<p>ENTRA CD 5 TRACK 3 1:20 MIN</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p>FADE IN</p> <p>LA GIMNASIA ARTÍSTICA ES EL ARTE DE MOVER EL CUERPO EN TODAS SUS POSIBILIDADES, HAY QUE MOVER EN TODAS DIRECCIONES EL CUERPO Y DESDE LUEGO CON DESPLIEGUE AMPLIO DE ESTÉTICA Y DE PRECISIÓN. 15 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 2 TRACK 10 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.</p> <p>(VOZ EN OFF)</p> <p>ACTUALMENTE NUESTRA SOCIEDAD SE ENCUENTRA DESGASTADA Y ESCASA DE VALORES, DE ÁNIMO, DE MOTIVACIÓN. UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS QUE DIARIAMENTE VIVE LA JUVENTUD ES EL VIVIR EN SOLEDAD, EL VIVIR EN MANOS DE AMIGOS O PERSONAS EQUIVOCADAS, Y ES QUE AHORA</p>
--	--





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) LA GIMNASIA ARTÍSTICA COMO LABOR SOCIAL. 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A ENRIQUE GURROLA. 25 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p>	<p>LA FAMILIA NO ES EL NÚCLEO QUE EDUCA Y PREPARA A LAS NIÑAS Y JÓVENES PARA LA VIDA EXISTEN PROBLEMÁTICAS DE MÁS PESO COMO LA TELEVISIÓN Y LA PUBLICIDAD, QUE NOS HACEN SER MÁS SOLITARIOS, MÁS INDIVIDUALES, MÁS PROPENSOS EN CAER EN ERRORES QUE PUEDEN COSTAR LA VIDA. 35 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 6 TRACK 6 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>LA LABOR SOCIAL DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA COMO LA DE LOS DEPORTES EN GENERAL ES MUY IMPORTANTE, ADEMÁS DE PROMOVER LA SALUD, PROMUEVE LA INTEGRACIÓN FAMILIAR, PROMUEVE DESDE LUEGO LA ADAPTACIÓN SOCIAL, Y TAMBIÉN ES IMPORTANTE LA CAMARADERÍA, EL TRABAJO DE EQUIPO, LA DISCIPLINA Y EL QUE SEAN CAPECES DE EXPRESAR SUS MEJORES CUALIDADES DE MANERA INDIVIDUAL. 25 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p>
--	---





INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS.

1:10 MIN.

FADE OUT

FADE IN

ENTRA BACK (TÍTULO)
LA GIMNASIA ARTÍSTICA
COMO FORMADORA DE
PERSONALIDAD.

3 SEG.

FADE OUT

FADE IN

INSERT DE ENTREVISTA A
EMILIO SAGRE DE CRISTO.

1:00 MIN.

FADE OUT

FADE IN

ENTRA CD 8 TRACK 2

FADE OUT

FADE IN

LA GIMNASIA TE ENSEÑA MUCHO,
LA GIMNASIA TE ENSEÑA, TE
ENSEÑA A SER PERSONA, TE
ENSEÑA A REFLEXIONAR, NO ES
UNA ACTIVIDAD QUE TÚ
TRABAJES MECÁNICAMENTE
COMO UN ROBOT, TIENES QUE
REFLEXIONAR, SI TE HACEN UN
SEÑALAMIENTO, EN PLENO
VUELO, EN EL AIRE TIENES QUE
IMAGINARTE QUÉ TIENES QUE
HACER, CÓMO TIENE QUE
ACTUAR TU CUERPO, TIENES QUE
SENTIR, TIENES QUE IMAGINAR Y
SOBRE TODO TIENES QUE
PELEAR CONTRA EN CANSANCIO;
TIENES QUE UNIR TODO ESTO
PARA QUE TODO FUNCIONE Y
ESO GENERA UN CARÁCTER, TE
HACE UN CARÁCTER.
TE DA SEGURIDAD PORQUE
TIENES QUE ENFRENTARTE AL
PELIGRO, TIENES QUE
ENFRENTARTE A UNA TAREA
DIFÍCIL DURANTE MUCHOS AÑOS,
Y TIENES QUE ENFRENTARLA





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) ¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR LA GIMNASIA? 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A ENRIQUE GURROLA. 29 SEG.</p>	<p>CON ENTEREZA, CONTINUIDAD, PROGRESIVIDAD, DE MANERA CONSTANTE Y TIENES QUE SER PERSEVERANTE PARA CONSEGUIRLO, ESO A HECHO QUE MUCHAS DE LAS COSAS DE LA VIDA QUE NO SIEMPRE TIENEN QUE VER CON EL DEPORTE Y UNAS QUE TIENEN QUE VER CON ELLO LAS ENFRENTA CON MUCHA PACIENCIA, Y PELEO HASTA CONSEGUIRLO, NO TODO LO CONSIGO PERO PELEO PARA CONSEGUIRLO. 1:00 MIN.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 8 TRACK 2 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>LA GIMNASIA ARTÍSTICA TIENE SU BASE EN LA MACROGIMNASIA, SABEMOS QUE LA GIMNASIA SE PUEDE PRACTICAR DESDE EL PRIMER DÍA DE NACIDOS Y PUEDE SER COADYUVADA, POR LA PROPIA MADRE, POR EL PROPIO PADRE O POR UN PROFESIONAL ESPECIALIZADO LO CUAL, SERVIRÁ DE BASE PARA QUE DESPUÉS TENGAN UN DESARROLLO AMPLIO DE SUS CAPACIDADES DE MOVIMIENTO DE MANERA ÓPTIMA Y ARMONIOSA.</p>
--	--





FADE OUT

FADE IN

INSERT DE IMÁGENES DE
GIMNASTAS.

3:55 MIN.

FADE OUT

FADE IN

**ENTRA CD 3 TRACK 10 BAJA A
FONDO Y SE MANTIENE.**

(VOZ EN OFF)

EL ÁMBITO DEPORTIVO BIEN PUEDE CONTRIBUIR A RESOLVER CADA UNO DE LOS PROBLEMAS. LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL APARTE DE SER UNA ACTIVIDAD QUE AYUDA A DESARROLLARTE, ES UN ALICIENTE PARA TRIUNFAR EN LA VIDA; ES UN DEPORTE QUE MANTIENE UNA RED DE CREENCIA, UN SOSTÉN PARA ENFRENTAR, LA VIDA MISMA. EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA SE PUEDE SENTIR EL DOLOR EN CADA GOLPE, EL SUDOR EN EL ESFUERZO DIARIO POR TRATAR DE SER MEJORES QUE AYER, Y LAS LÁGRIMAS EN CADA DERROTA QUE SE SUFRE, QUE FRUSTRAS, PERO QUE GRACIAS A ESO, PODEMOS DISFRUTAR Y APRENDER DE LOS FRACASOS, DE LAS VICTORIAS OBTENIDAS EN CADA CONQUISTA DE LA VIDA DIARIA; ADEMÁS DE SER UNA ACTIVIDAD QUE CONTRIBUYE AL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL; EL DEPORTE SIRVE COMO UN PASATIEMPO QUE RECREA, QUE PRODUCE PLACER, DIVERSIÓN Y FELICIDAD.

3:55 MIN





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) LA GIMNASIA COMO ARTE. 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A EMILIO SAGRE DE CRISTO. 30 SEG.</p> <p>CORTE DIRECTO INSERT DE ENTREVISTA A ENRIQUE GURROLA. 28 SEG.</p>	<p>ES UN DEPORTE PERO AL MISMO TIEMPO TIENE DE ARTE, TIENE DE ARTE PORQUE TIENES QUE PULIR DESDE EL PUNTO DE VISTA TÉCNICO, TIENES QUE IR AL DETALLE, TIENES QUE TRATAR DE CONSEGUIR UN ELEMENTO QUE REQUIERE DE UNA FUERZA ENORME, TIENES QUE EXPRESARLO CON UNA SONRISA COMO SI NO ESTUVIERAS USANDO ESA FUERZA, ESO ES ARTE; TRATAR DE IMPRESIONAR AL PÚBLICO CON UNA EJECUCIÓN BIEN ELEGANTE, BIEN BONITA, ALTAMENTE TÉCNICA, ESO ES ARTE. 30 SEG.</p> <p>LA DANZA DENTRO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE, A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN DEL RITMO ES QUE SE CONSIGUE LA MEJOR MANIFESTACIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL, LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO, LA SINCRONIZACIÓN, LA ORIENTACIÓN Y MUCHAS OTRAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, QUE DESDE LUEGO SIRVEN COMO BASE PARA DESARROLLAR CON MAYOR ARMONÍA LAS CAPACIDADES FÍSICAS. 28 SEG.</p>
---	--





CORTE DIRECTO

INSERT DE ENTREVISTA A
MARGARITA ZEREMEÑO.

13 SEG.

POR EJEMPLO EN UNA RUTINA DE
PISO SI UNA GIMNASTA BAILA UN
TANGO, EL TANGO POR SÍ, TRAE
ESA SENSUALIDAD, ESA
EXPRESIÓN EXPLOSIVA, ESO ES
LO QUE COMUNICAS EN UNA
RUTINA DE PISO.

13 SEG.

FADE OUT

FADE IN

ENTRA BACK (TÍTULO)
GIMNASIA Y BUENA
ALIMENTACIÓN.

3 SEG.

FADE OUT

FADE IN

INSERT DE ENTREVISTA A
EMILIO SAGRE DE CRISTO.

55 SEG.

FADE OUT

FADE IN

HAY DIETAS SOBRE TODO PARA
LAS NIÑAS QUE NO ES
PRECISAMENTE RICA EN
GRASAS, ESO ESTÁ EN MANOS
DE LOS NUTRIÓLOGOS DE LOS
CLUBES DEPORTIVOS QUE SE
PUEDEN CONTROLAR
FÁCILMENTE SI HAY UNA
DISCIPLINA ALIMENTARIA;
CUANDO SE ENTRENA CON
MUCHO ESPACIO DE TIEMPO
ENTRE UNA IDA Y OTRA AL
EVENTO, AL APARATO DONDE SE
ESTÁ ENTRENANDO, NO SE
PUEDE MANTENER UN FÍSICO
ADECUADO PARA ESTE
DEPORTE; CUANDO SE SALE A LA
CALLE Y SE COME CHATARRA,
QUE SON ALIMENTOS QUE
VENDEN PARA QUE LOS NIÑOS
DISFRUTEN, LA PASAN BIEN
REALMENTE PERO ESO NO LES
CONVIENE, ENTONCES HAY UNA





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 8 TRACK 2</p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE SALTO DE CABALLO.</p>	<p>ACUMULACIÓN DE GRASA MUY IMPORTANTE Y CUANDO HAY EXCESO DE GRASA ERES MUY LENTO, ERES MÁS PESADO, TIENES MENOS FUERZA, ERES MENOS ELEGANTE, NO ES ACONSEJABLE, ENTONCES SÍ HAY QUE TENER UNA DISCIPLINA ALIMENTARIA, PERO SOBRE TODO CON LAS INDICACIONES DE LOS ESPECIALISTAS.</p> <p>55 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 7 TRACK 3 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.</p> <p>LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL CONSTA DE CUATRO EVENTOS DENTRO DE SU COMPETENCIA, UNO DE ELLOS ES EL SALTO DE CABALLO, EN ÉSTE SE CORRE UNA DISTANCIA DE VEINTICINCO METROS HASTA LA LLEGADA AL BOTADOR, SE PONEN LAS MANOS SOBRE EL CABALLO Y SE REALIZA UNA EVOLUCIÓN.</p> <p>LOS SALTOS ESTÁN DIVIDIDOS POR GRUPOS Y CADA UNO TIENE UN VALOR DIFERENTE; EN ESTE APARATO HAY QUE OBSERVAR LA CORRECTA POSICIÓN DEL CUERPO, BRAZOS Y PIERNAS, LA ALTURA Y DISTANCIA LOGRADAS, LA PERFECCIÓN DE LAS EVOLUCIONES CON O SIN GIRO, ASÍ COMO LA PRECISIÓN EN EL ATERRIAJE AL CAER DE PIE SIN DAR UN SOLO PASO.</p> <p>43 SEG.</p>
--	--





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p><u>DISOLVENCIA</u> INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS EN VIGA DE EQUILIBRIO.</p> <p>1:08 MIN.</p>	<p>(VOZ EN OFF)</p> <p>EN VIGA DE EQUILIBRIO LA GIMNASTA DEBE MOSTRAR MOVIMIENTOS ACROBÁTICOS AL FRENTE, ATRÁS, LATERALES Y DE DANZA CON UNA GRAN PRECISIÓN Y EQUILIBRIO PARA OBTENER UN BUEN PUNTAJE, LO BELLO DE ESTE APARATO ES QUE SE PUEDEN OBSERVAR CAMBIOS DE RITMO A DIFERENTES ALTURAS, ES DECIR, CAMBIAR DE UNA POSICIÓN A OTRA, COMO ESTAR SENTADA SOBRE LA VIGA A SALTAR SOBRE ELLA, PERO SOBRE TODO VER A LA COMPETIDORA HACER SU RUTINA COMO SI ESTUVIERA EN PISO Y NO EN UNA VIGA DE TAN SOLO DIEZ CENTÍMETROS DE ANCHO Y A UNA ALTURA DE UN METRO VEINTE CENTÍMETROS.</p>
<p><u>DISOLVENCIA</u> INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS EN BARRAS ASIMÉTRICAS.</p> <p>1:44 MIN.</p>	<p>1:08 MIN.</p> <p>LAS BARRAS ASIMÉTRICAS TIENEN POR OBJETIVO QUE LAS GIMNASTAS PASEN POR LAS DOS BARRAS HACIENDO EVOLUCIONES QUE EXIGEN FUERZA, DIRECCIÓN, RITMO, CONCENTRACIÓN Y PRECISIÓN, EN ESTE APARATO SE PUEDEN APRECIAR GRANDES BALANCEOS Y PIRUETAS, SOLTANDO O NO LAS BARRAS, ELEMENTOS DE VUELO, CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y MORTALES.</p>
<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p>	<p>1:44 MIN.</p>





ENTRA CD 1 TRACK 9 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.

DISOLVENCIA

INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS EN EJERCICIOS A MANOS LIBRES.

2:35 MIN

(VOZ EN OFF)

ENTRA CD 3 TRACK 12 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.

POR ÚLTIMO TENEMOS PISO QUE CONSISTE EN HACER UNA RUTINA CON CIERTOS REQUERIMIENTOS Y COMBINACIONES COMO VOLTEOS ATRÁS, AL FRENTE Y LATERALES; SALTOS, GIROS, MORTALES Y EJERCICIOS DE EQUILIBRIO, LAS GIMNASTAS DEBEN TENER UNA MUY BUENA ACTUACIÓN ACROBÁTICA Y ESTÉTICA PARA OBTENER UNA BUENA PUNTUACIÓN, TODOS LOS ELEMENTOS DEBEN IR ARMONIOSAMENTE MEZCLADOS HACIENDO EL USO DE TODO EL ESPACIO CAMBIANDO DE DIRECCIÓN Y DE RITMO EN TODOS LOS MOVIMIENTOS ACROBÁTICOS, GIMNÁSTICOS Y DE DANZA CON UN ADECUADO ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL PARA DARLE MAYOR EXPRESIÓN Y EMOTIVIDAD.

EL TÉRMINO GIMNASIA PROVIENE DE LA PALABRA GRIEGA GYMNOS QUE SIGNIFICA HACER EJERCICIO AL DESNUDO; SIN EMBARGO, EL ORIGEN DE ESTE DEPORTE PERTENECE A LOS EGIPCIOS, QUIENES HACÍAN ACROBACIAS CON OBJETIVOS CIRCENSES. EN 1896 SE CONVOCA A LA GIMNASIA COMO PARTE DEL PROGRAMA OFICIAL DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS, Y ES HASTA 1928 CUANDO SE DA LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN ESTE DEPORTE.

2:35 MIN.





FADE IN

ENTRA BACK (TÍTULO)
LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE.
3 SEG.

FADE OUT

FADE IN

INSERT DE ENTREVISTA A
ARACELI AGUILAR.
7 SEG.

CORTE DIRECTO

INSERT DE ENTREVISTA A
MARÍA EUGENIA MELGOZA.
44 SEG.

FADE IN

EL DEPORTE A TODAS EDADES
ES VITAL, ES ESENCIAL PARA
TENER UNA VIDA SALUDABLE
EMOCIONALMENTE Y
FÍSICAMENTE.
7 SEG.

SI PUDIÉRAMOS TODOS HACER
DEPORTE Y PODER DISTRIBUIR
NUESTROS TIEMPOS, SABER QUE
TENEMOS UNO ESPECIAL PARA
EL DEPORTE, DE VERDAD QUE
SERÍA MUY BUENO, YO LO VEO
EN LOS CHAVOS, POR EJEMPLO
CUANDO ENTRAN EN DEPRESIÓN
LOS QUE HAN JUGADO MUCHO O
LES GUSTA EL DEPORTE Y QUE
LO DEJAN DE HACER LO SABEN, Y
LES PREGUNTO ¿YA NO HACES
DEPORTE? ¿CÓMO VAS CON EL
DEPORTE? Y ME CONTESTAN
QUE NO LES DA MUCHAS GANAS,
CUANDO EMPIEZAN, PORQUE ES
UNA DISCIPLINA TAMBIÉN,
EMPIEZAN A JUGAR UN POQUITO,
ES MUY IMPORTANTE PARA QUE
SALGAN DE SU DEPRESIÓN
PORQUE ADEMÁS NO JUEGAN
SOLOS, LES GUSTA A MUCHOS EL
DEPORTE DE GRUPOS.





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) RESCATANDO VALORES. 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A LEONARDO GUERRERO. 20 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p>	<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>LOS VALORES POR SUPUESTO, HAY VALORES COMO LA COOPERACIÓN, LA VOLUNTAD, EL DESARROLLO DE LA VOLUNTAD, VALORES COMO EL AMOR A LA PRÁCTICA DE UNA SITUACIÓN DETERMINADA COMO ES EL EJERCICIO FÍSICO, QUZÁ EL APRENDER A PERDER Y APRENDER A GANAR SIN OFENDER A LOS DEMÁS. 20 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>LA GIMNASIA ARTÍSTICA INTEGRA DIFERENTES COMPETENCIAS NACIONALES COMO INTERNACIONALES, PERO SIN DUDA EL MAYOR RETO PARA LAS COMPETIDORAS SON LOS JUEGOS OLÍMPICOS, POR ELLOS HAN PASADO GIMNASTAS DE ÉLITE QUE HAN MARCADO LA HISTORIA; EN DONDE SOBRESALEN LAS GANADORAS DEL ALL AROUND INDIVIDUAL, COMPETENCIA QUE CONSISTE EN LA SUMA DE LAS CALIFICACIONES DE LOS CUATRO APARTOS QUE SON OTORGADAS POR CADA PANEL DE JUECES DE ACUERDO A LA EJECUCIÓN Y</p>
---	--





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS.</p> <p>38 SEG.</p>	<p>PRESENTACIÓN ARTÍSTICA MOSTRADA. ENTRE LAS GIMNASTAS MÁS SOBRESALIENTES EN JUEGOS OLÍMPICOS SE ENCUENTRAN: LA RUSA GOROCHOVSKAIA HACE HISTORIA Y ES RECORDADA POR SER LA PRIMERA MUJER EN GANAR MEDALLA DE ORO EN EL ALL AROUND EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS CELEBRADOS EN HELSINKI EN EL AÑO DE 1952.</p>
<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE NADIA COMANECI.</p> <p>1:00 MIN.</p>	<p>38 SEG.</p> <p>NADIA ELENA COMANECI NACIÓ UN 12 DE NOVIEMBRE DE 1961 EN LA CIUDAD DE ONESTI, RUMANIA. ES CONSIDERADA LA REINA DE LA GIMNASIA Y EL EJEMPLO A SEGUIR EN ESTE DEPORTE, EN 1971 Y 1972 GANA EL CAMPEONATO NACIONAL JUVENIL EN EL ALL AROUND INDIVIDUAL, EN ESE MISMO AÑO TAMBIÉN LOGRA EL CAMPEONATO INTERNACIONAL CELEBRADO EN LISBOA, SIENDO SÓLO ESTO EL COMIENZO DE LA CARRERA DE UNA ESTRELLA. ERA UN 21 DE JULIO DE 1976, SE CELEBRABAN LAS OLIMPIADAS EN MONTREAL, CANADÁ; COMANECI LOGRABA HACER ALGO QUE NADIE HABÍA PODIDO REALIZAR HASTA ESE MOMENTO, Y QUE MARCARÍA LA HISTORIA DE ESTE DEPORTE; CONVERTIRSE EN LA ÚNICA GIMNASTA DENTRO DE LA HISTORIA DE UNOS JUEGOS OLÍMPICOS EN CONSEGUIR UN DIEZ PERFECTO Y MOSTRAR LA MAESTRÍA MÁS ESPECTACULAR DE TODOS LOS TIEMPOS EN ESTE DEPORTE, COMANECI SE RETIRÓ GANANDO</p>





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE MÉXICO. 20 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT IMÁGENES DE DENISSE LÓPEZ. 1:00 MIN.</p> <p>(VOZ EN OFF)</p>	<p>DOS MEDALLAS DE ORO EN LAS OLIMPIADAS DE 1980, SIN DUDA ALGUNA, ¡NADIE COMO NADIA!</p> <p>1:00 MIN.</p> <p>ENTRA CD 1 TRACK 7 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.</p> <p>(VOZ EN OFF)</p> <p>ORIGINARIA DE MEXICALI, BAJA CALIFORNIA, CON UNA ESTATURA DE UN METRO CINCUENTA CENTÍMETROS, HA SIDO UNA DE LAS FIGURAS MÁS IMPORTANTES DENTRO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN MÉXICO, SUS INICIOS FUERON DESDE TEMPRANA EDAD; ERA UNA NIÑA MUY INQUIETA QUE LE GUSTABA MOVERSE TODO EL TIEMPO, BRINCANDO LAS CERCAS, VIENDO LA TELEVISIÓN PARADA DE MANOS, SUBIR Y BAJAR POR LOS ÁRBOLES, LO QUE MOTIVO A SUS PADRES A INSCRIBIRLA EN LA GIMNASIA, ENTRE LOS ÉXITOS MÁS SOBRESALIENTES SE ENCUENTRAN SUS PARTICIPACIONES EN LOS JUEGOS CENTROAMERICANOS DE 1990 Y 1993, LOS CAMPEONATOS MUNDIALES DE 1991 Y 1992, LA UNIVERSIADA DEL AÑO 1997 CELEBRADA EN ITALIA EN DONDE CONSIGUIÓ LA MEDALLA DE ORO EN SALTO DE CABALLO SIENDO LA PRIMERA GIMNASTA MEXICANA EN DARNOS EL PRIMER LUGAR EN EL EVENTO MÁS IMPORTANTE DEL SECTOR ESTUDIANTIL; OTRAS PARTICIPACIONES IMPORTANTES</p>
--	---





<p style="text-align: right;">15 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE IMÁGENES DE GIMNASTAS. 33 SEG.</p>	<p>FUERON LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE 1992 Y 2000, SIENDO ESTOS ÚLTIMOS LOS JUEGOS EN DONDE SE CONSAGRA COMO LA MEJOR MEXICANA RANKEADA EN LA PRUEBA DE SALTO DE CABALLO A NIVEL MUNDIAL AL UBICARSE EN OCTAVO LUGAR EN ESTA PRUEBA. 1:00 MIN.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA CD 2 TRACK 11 BAJA A FONDO Y SE MANTIENE.</p> <p>(VOZ EN OFF)</p> <p>LA GIMNASIA ARTÍSTICA ES UNO DE LOS DEPORTES MÁS COMPLETOS QUE EXISTEN, YA QUE ADEMÁS DE CUMPLIR CON OBJETIVOS SOCIALES, FÍSICOS Y MENTALES, PROPORCIONA MOTIVACIÓN, LEVANTA EL AUTOESTIMA Y EVITA ENFERMEDADES COMO LA ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD; TIENE LA FACULTAD DE EXPRESAR AL PÚBLICO PARTE DE LA PERSONALIDAD DE CADA GIMNASTA HACIÉNDOLA LUCIR EN TODO SU ESPLENDOR. 33 SEG.</p>
--	---





<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) ¿RIESGOS? 3 SEG.</p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A EMILIO SAGRE DE CRISTO. 34 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>34 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) ¿EXISTE APOYO? 3 SEG.</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A EMILIO SAGRE DE CRISTO. 15 SEG.</p>	<p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>POR SUPUESTO QUE HAY DEPORTES DE ALTO RIESGO COMO EL AUTOMOVILISMO QUE TÚ PUEDES MATARTE, HAY COSAS QUE SON ASÍ Y SEA EL DEPORTE QUE TÚ ESCOJAS, AQUÍ TE PUEDES LASTIMAR, TE PUEDES DAR UN GOLPE, EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO ESTÁ EXPUESTO A QUE SE TENGAN LESIONES; PERO EN LA CALLE TIENES LESIONES, EN LA PROPIA CASA, TE CAES, TE TROPIEZAS, TE PUEDES MORIR, ENTONCES NO SE PUEDE ESTAR PENSANDO EN ESO, SIEMPRE HAY RIESGOS DE PODER QUEDAR LASTIMADO, Y CUANDO UNO TOCA LOS LÍMITES DEL ESFUERZO HUMANO PUES LÓGICAMENTE PUEDES QUEDAR LESIONADO; PERO EN ESO ENTRA LA HABILIDAD DEL ENTRENADOR PARA QUE LAS LESIONES NO LLEGUEN A ESOS NIVELES.</p> <p>34 SEG.</p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>LA FEDERACIÓN ESTÁ TRABAJANDO MUY DURO PORQUE LA GIMNASIA SALGA, PORQUE SE LEVANTE, EL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN FUE GIMNASTA, Y SUFRIÓ EN CARNE PROPIA, SUFRIÓ Y</p>
--	--





<p><u>FADE IN</u></p> <p>ENTRA BACK (TÍTULO) EN VOZ DE LAS GIMNASTAS</p> <p><u>FADE OUT</u></p> <p><u>FADE IN</u></p> <p>INSERT DE ENTREVISTA A GIMNASTA NIZEA IBÁÑEZ</p> <p>50 SEG.</p>	<p>DISFRUTÓ PORQUE ESTO ES DE UNA Y OTRA COSA, Y ESTÁ TRATANDO DE HACERLO, LA FEDERACIÓN APOYA.</p> <p>15 SEG.</p> <p>POR LO REGULAR LO QUE HACEMOS ES ESTAR TRANQUILAS, SERENAS NO COMER MUCHO... EL RESULTADO ES IMPORTANTE SI QUEDAS PRIMERO, SEGUNDO O TERCER LUGAR, PERO LO MÁS IMPORTANTE SON LOS RESULTADOS PERSONALES... LOS SACRIFICIOS MÁS GRANDES SON, BUENO SON SACRIFICIOS Y NO PORQUE HACES LO QUE TE GUSTA, PERO NO VAS A MUCHAS FIESTAS, NO TIENES MUCHA VIDA SOCIAL PORQUE PASAS AQUÍ MUCHO TIEMPO, PERO VALE LA PENA, Y SI LOGRAS HACER UN EJERCICIO AUNQUE EN LA COMPETENCIA NO TE VAYA BIEN, DE VERDAD QUE SE SIENTE BIEN, SÚPER, SÚPER BIEN. LAS MEDALLAS NO SON DE ORO NI MUCHO MENOS PERO SE SIENTE UNA SATISFACCIÓN QUE TÚ MISMA PUEDES REALIZAR DENTRO DE LA COMPETENCIA, ES MUY PADRE PORQUE LO QUE HICE DURANTE MUCHOS MESES SE VE REFLEJADO AL FINAL DE LA COMPETENCIA</p> <p>50 SEG.</p>
---	---





ESCALETA

Sec. 1

- IMÁGENES DE APARATOS DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL
- EMILIO SAGRE DE CRISTO
- IMÁGENES DE GIMNASTAS
- VISTA DEL ESTADIO DE CU
- BACK : UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO PRESENTA:

Sec. 2

- IMÁGENES DE GIMNASTAS
- ENRIQUE GURROLA
- IMÁGENES DE GIMNASTAS REALIZANDO RUTINAS

Sec. 3

- BACK: LA GIMNASIA ARTÍSTICA ANTE ALGUNAS PROBLEMÁTICAS SOCIALES
- IMÁGENES DE ADOLESCENTES
- BACK: LA GIMNASIA ARTÍSTICA COMO LABOR SOCIAL
- ENRIQUE GURROLA

Sec. 4

- IMÁGENES DE GIMNASTAS ENTRENANDO
- BACK: LA GIMNASIA COMO FORMADORA DE PERSONALIDAD
- EMILIO SAGRE DE CRISTO
- BACK: ¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR LA GIMNASIA?
- ENRIQUE GURROLA

Sec. 5

- IMÁGENES DE GIMNASTAS ENTRENANDO
- BACK: LA GIMNASIA COMO ARTE
- EMILIO SAGRE DE CRISTO
- ENRIQUE GURROLA
- MARGARITA ZERMEÑO
- BACK: LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LA GIMNASIA
- EMILIO SAGRE DE CRISTO





Sec. 6

- BACK: EL REGLAMENTO
- NAOMI VALENZO
- IMÁGENES DE GIMNASTAS

Sec. 7

- BACK: LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE
- ARACELI AGUILAR
- MARÍA EUGENIA MELGOZA
- BACK: RESCATANDO VALORES
- LEONARDO GUERRERO

Sec. 8

- IMÁGENES DE GIMNASTAS EN COMPETENCIAS
- IMÁGENES DE NADIA COMANECI
- IMÁGENES DE MÉXICO
- IMÁGENES DE DENISSE LÓPEZ

Sec. 9

- IMÁGENES DE GIMNASTAS ENTRENANDO
- BACK: RIESGOS
- EMILIO SAGRE DE CRISTO
- BACK: ¿EXISTE APOYO?
- EMILIO SAGRE DE CRISTO
- NAOMI VALENZO

Sec. 10

- BACK: EN VOZ DE LAS GIMNASTAS
- GIMNASTAS EN ENTREVISTA
- IMÁGENES DE GIMNASTAS ENTRENANDO
- CRÉDITOS.





BREAK DOWN						
SEC.	ESC	LOCACIÓN	INT. / EXT.	DÍA / NOCHE	DESCRIPCIÓN	UTILIERÍA
1	1	GIMNASIO PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
1	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
1	3	CDOM, CONADE, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
1	4	ESTADIO CU	EXT.	DÍA	ESTADIO CU	CÁMARA, TRIPIÉ
2	1	GIMNASIO PUMITAS	EXT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA TRIPIÉ
2	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
2	3	CDOM, CONADE, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
3	1	CALLE DE IZTAPALAPA	EXT.	DÍA	ADOLECENTES	CÁMARA
3	2	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENTREVISTA ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
4	1	CONADE, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
4	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ





ESC.	SEC.	LOCACIÓN	INT. / EXT.	DÍA / NOCHE	DESCRIPCIÓN	UTILERÍA
4	3	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENTREVISTA ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
5	1	CONADE	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
5	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
5	3	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENTREVISTA ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
5	4	CONADE	INT.	DÍA	ENTREVISTA MATGARITA ZERMEÑO	CÁMARA, TRIPIÉ
5	5	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
6	1	FMG	EXT.	DÍA	ENTREVISTA NAOMI VALENZO	CÁMARA TRIPIÉ
6	2	PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA TRIPIÉ
7	1	CONSULTORIO PARTICULAR	INT.	DÍA	ENTREVISTA ARACELI AGUILAR	CÁMARA TRIPIÉ
7	2	CONSULTORIO PARTICULAR	INT.	DÍA	ENTREVISTA EUGENIA MELGOZA	CÁMARA, TRIPIÉ





SEC.	ESC.	LOCACIÓN	INT. / EXT.	DÍA / NOCHE	DESCRIPCIÓN	UTILERÍA
7	3	ESEF	EXT.	DÍA	ENTREVISTA LEONARDO GUERRERO	CÁMARA, TRIPIÉ
8	1	CONADE	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
8	2	ZÓCALO SAN LUIS	EXT.	DÍA	ZÓCALO SAN LUIS	CÁMARA
9	1	GIMNASIO PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
9	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
9	3	FMG	EXT.	DÍA	ENTREVISTA NAOMI VALENZO	CÁMARA, TRIPIÉ
10	1	CONADE	INT.	DÍA	ENTREVISTA GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
10	2	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ





DAY BY DAY

SEC.	ESC.	LOCACIÓN	INT. / EXT.	DÍA / NOCHE	DESCRIPCIÓN	UTILERÍA
1	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
2	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
2	2	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
4	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
5	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
6	2	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
8	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
9	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
10	1	CONADE, CDOM, PUMITAS	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ
10	2	CONADE	INT.	DÍA	GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ





SEC.	ESC.	LOCACIÓN	INT. / EXT.	DÍA / NOCHE	DESCRIPCIÓN	UTILERÍA
1	1	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
4	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA TRIPIÉ
5	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA TRIPIÉ
5	5	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA TRIPIÉ
9	2	CDOM	INT.	DÍA	ENTREVISTA EMILIO SAGRE	CÁMARA, TRIPIÉ
2	2	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
3	2	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
4	3	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
5	3	CD. DEPORTIVA	INT.	DÍA	ENRIQUE GURROLA	CÁMARA, TRIPIÉ
1	4	ESTADIO CU	INT.	DÍA	ESTADIO CU	CÁMARA, TRIPIÉ
5	4	CONADE	INT.	DÍA	ENTREVISTA MARGARITA ZERMEÑO	CÁMARA TRIPIÉ
6	1	FMG	EXT.	DÍA	ENTREVISTA NAOMI VALENZO	CÁMARA, TRIPIÉ





SEC.	ESC.	LOCACIÓN	INT. / EXT.	DÍA / NOCHE	DESCRIPCIÓN	UTILERÍA
9	3	FMG	EXT.	DÍA	ENTREVISTA NAOMI VALENZO	CÁMARA, TRIPIÉ
7	1	CONSULTORIO PARTICULAR	INT.	DÍA	ENTREVISTA ARACELI AGUILAR	CÁMARA, TRIPIÉ
7	2	CONSULTORIO PARTICULAR	INT.	DÍA	ENTREVISTA EUGENIA MENDOZA	CÁMARA, TRIPIÉ
10	1	CONADE	INT.	DÍA	ENTREVISTA GIMNASTAS	CÁMARA, TRIPIÉ





SHOOTING

DÍA	SECUENCIA	ESCENA
1	1	2
	2	1, 3
2	4	1
	5	1
3	6	2
	8	1
	9	1
4	1	2
	4	2
	5	2, 5
	9	3
5	2	2
	3	2
	4	2
	5	3
6	5	4
7	7	1
8	7	2
9	6	1
10	9	3
11	10	1, 2





FICHA TÉCNICA



Nombre de la serie: Programa único.

Nombre del programa: (Video reportaje)

La gimnasia artística femenil:
Un mundo de sueños, esperanza y realidad
para las niñas y adolescentes mexicanas.

Tipo: Informativo.

Duración: 30 Min.

Periodicidad: Programa único

Emisora: EDUSAT

Público meta: Niñas y
adolescentes mexicanas de nivel
socioeconómico medio.

SINOPSIS.

¿Qué es la gimnasia artística? ¿Qué beneficios y consecuencias se tiene al practicarla? ¿Quiénes han sido las gimnastas más sobresalientes a nivel mundial y nacional? Son algunas preguntas que el video reportaje contesta sobre el deporte de la gimnasia artística femenina, además de dar a conocer aspectos importantes de la disciplina como son: técnico, reglamentario, histórico, psicológico, social y médico. De todos los deportes existentes, uno de los más completos que existen es el de la gimnasia artística como lo mencionan los diversos especialistas entrevistados dentro del programa.

OBJETIVO.

Dar a conocer el deporte de la gimnasia artística femenina y de esta manera invitar a las niñas y adolescentes mexicanas a dejar el sedentarismo a través de la activación física deportiva, otro aspecto importante que busca el programa es hacer conciencia sobre la importancia de tener una buena calidad de vida, y disminuir las problemáticas sociales, culturales, y de salud que actualmente sufren las jóvenes mexicanas.





Productor e

investigador:

Adolfo Padilla Luna

País:

México

Año:

2011

Camarógrafos:

Adolfo Padilla Luna

Carlos Barrón Morales

Marycarmen Ramírez García

Carlos Espinosa Tinajero

Voz en off:

Adolfo Padilla Luna

Selene García Rosas

Post producción:

Taller de TV UNAM FES Aragón– turno vespertino.





RUTA CRÍTICA

DÍA 01: 16 DE ABRIL DE 2005

Grabación de diversas imágenes de un entrenamiento de gimnasia artística femenil en el Comité Olímpico Mexicano.

DÍA 02: 3 DE MAYO DE 2005

Grabación de diversas imágenes de un entrenamiento de gimnasia artística femenil entrevista a la entrenadora Margarita Zermeño en la Comisión Nacional del Deporte.

DÍA 03: 14 DE JUNIO DE 2005

Grabación de entrevista al entrenador de gimnasia artística del Comité Olímpicos Mexicano, Emilio Sagre de Cristo.

DÍA 04: 18 DE JUNIO DE 2005

Grabación de entrevista de la Doctora Araceli Aguilar en su consultorio particular.

DÍA 05: 20 DE JUNIO DE 2005

Grabación de entrevista a la Psicoterapeuta María Eugenia Melgoza en su consultorio particular.

DÍA 06: 19 DE SEPTIEMBRE DE 2005

Grabación de entrevista del entrenador de gimnasia artística femenil de la Ciudad Deportiva Magdalena Mixihuca, Enrique Gurrola.

DÍA 7: 25 DE SEPTIEMBRE DE 2005

Grabación de entrevista al profesor de Educación Física Leonardo Guerrero, en la Escuela Superior de Educación Física.

DÍA 08: 1 DE DICIEMBRE DE 2005

Grabación de diversas imágenes de adolescentes en calles de Iztapalapa.

DÍA 09: 15 DE DICIEMBRE DE 2009

Grabación de imágenes de gimnastas en competencia en la Comisión Nacional del Deporte.

DÍA 10: 28 DE NOVIEMBRE DE 2010

Grabación de entrevista a la Vicepresidenta y Juez internacional de la Federación Mexicana de Gimnasia, Lic. Naomi Valenzo Aoki.





DÍA 11: 8 DE DICIEMBRE DE 2010

Grabación de imágenes de gimnastas en competencia y entrevistas en la Comisión Nacional del Deporte.



Gimnastas durante una competencia en 2010





PRESUPUESTO

Concepto	Precio
Cámara de video 8mm	\$6,500
Cámara de video mini CD	\$7,000
Micrófono unilateral	\$1,200
Cassettes de 8 mm (14)	\$700
CD's	\$175
CD's música y PC	\$500
Transporte y combustible	\$3,500
Diskettes (10)	\$50
Cartuchos de tinta	\$1,500
Libros, revistas y periódicos	\$700
Artículos de papelería (varios)	\$500
Memoria USB	\$200
Fotocopias	\$400
Comidas	\$6,000
Renta de Internet	\$1000
Total	\$29,925





GUIÓN DE EDICIÓN

KCT-CD	TC IN	TC OUT	VIDEO	AUDIO	PARCIAL	TOTAL
	00:00:00	00:00:00	LOGO UNAM	CD 1 TRK 1	00:00:10	00:00:10
1	00:00:00	00:00:25	APARATOS	CD 2 TRK 2	00:00:25	00:00:35
4	00:00:00	00:00:40	EMILIO SAGRE	LA GIMNASIA...	00:00:40	00:01:15
6	00:00:10	00:01:00	GIMNAS-TAS	CD 5 TRK 10 DOLOR...	00:00:50	00:02:05
	00:00:00	00:00:00	RÚBRICA	CD 5 TRK 3	00:01:55	00:04:00
8	00:10:00	00:10:24	ENRIQUE GURRO-LA	LA GIMNASIA...	00:00:14	00:04:14
2	00:30:00	00:00:54	GIMNAS-TAS	CD 8 TRK 1 EL TER-MINO...	00:00:24	00:04:38
	00:00:00	00:00:00	BACK LA GIMNASIA...	CD 4 TRK 9	00:00:02	00:04:40
1	00:00:00	00:00:35	MUCHA-CHAS	CD 2 TRK 11 ACTUAL-MENTE	00:00:35	00:05:15
	00:00:00	00:00:00	BACK LA GIMNASIA	CD 4 TRK 9	00:00:05	00:05:20





KCT-CD	TC IN	TC OUT	VIDEO	AUDIO	PARCIAL	TOTAL
8	00:00:10	00:00:35	ENRIQUE GURROLA	LA LABOR...	00:00:25	00:05:45
10	00:00:30	00:01:30	GIMNAS-TAS	CD 6 TRK 1	00:01:00	00:06:45
	00:00:00	00:00:00	BACK LA GIM-NASIA	CD 4 TRK 9	00:00:05	00:06:50
4	00:01:00	00:02:05	EMILIO SAGRE	LA GIM-NASIA...	00:01:05	00:07:55
	00:00:00	00:00:00	BACK ¿QUIÉN?	CD 4 TRK 6	00:00:05	00:08:00
8	00:01:30	00:02:00	ENRIQUE GURROLA	LA GIM-NASIA...	00:00:30	00:08:30
3	00:20:00	00:22:50	GIMNAS-TAS	CD 1 TRK 3 EL ÁMBI-TO...	00:02:50	00:11:20
	00:00:00	00:00:00	BACK ARTE	CD 4 TRK 6	00:00:03	00:11:23
4	00:03:00	00:03:30	EMILIO SAGRE	ES UN DEPOR-TE...	00:00:30	00:11:53
8	00:02:30	00:03:00	ENRIQUE GURROLA	LA DANZA...	00:00:30	00:12:23
2	00:00:30	00:00:43	MARGA-RITA ZERME-ÑO	POR EJEM-PLO...	00:00:13	00:12:36
	00:00:00	00:00:00	BACK BUENA...	CD 4 TRK 6	00:00:04	00:12:40





KCT-CD	TC IN	TC OUT	VIDEO	AUDIO	PARCIAL	TOTAL
8	00:04:10	00:05:05	EMILIO SAGRE	HAY DIETAS...	00:00:55	00:13:35
	00:00:00	00:00:00	BACK REGLAMENTO...	CD 4 TRK 6	00:00:02	00:13:37
11	00:02:00	00:02:28	NAOMI VALENZO	EL REGLAMENTO...	00:00:28	00:14:05
5	00:10:00	00:10:42	GIMNAS-TAS SALTO	CD 6 TRK 9 LA GIMNASIA...	00:00:42	00:14:37
5	00:05:00	00:05:25	GIMNAS-TAS VIGA	CD 4 TRK 10 EN VIGA...	00:00:25	00:15:02
5	00:03:00	00:03:20	GIMNAS-TAS BARRAS	CD 7 TRK 1 LAS BARRAS...	00:00:20	00:15:22
5	00:01:00	00:01:35	GIMNAS-TAS SUELO	CD 8 TRK 8 POR ÚLTIMO...	00:00:35	00:15:47
	00:00:00	00:00:00	BACK IMPORTANCIA...	CD 4 TRK 6	00:00:03	00:15:50
7	00:00:10	00:00:18	ARACELI AGUILAR	EL DEPORTE...	00:00:08	00:15:58
7	00:30:00	00:30:44	EUGENIA MELGOZA	SI PUDIÉRAMOS...	00:00:44	00:16:42





KCT-CD	TC IN	TC OUT	VIDEO	AUDIO	PARCIAL	TOTAL
	00:00:00	00:00:00	BACK VALORES	CD 4 TRK 6	00:00:04	00:16:46
4	00:10:00	00:10:22	LEO GUERRE-RO	LOS VA-LORES...	00:00:22	00:17:08
11	00:02:00	00:02:40	GIMNAS-TAS	CD 10 TRK 10 LA GIM-NASIA...	00:00:40	00:17:48
12	00:00:00	00:01:00	NADIA COMANE-CI	CD 3 TRK 7 NADIA...	00:01:00	00:18:48
7	00:10:00	00:10:07	ZÓCALO SAN LUIS	CD 1 TRK 10	00:00:07	00:18:55
12	00:05:00	00:06:00	DENISSE LÓPEZ	CD 6 TRK 1 ORIGINA-RIA...	00:01:00	00:19:55
11	00:40:00	00:40:33	GIMNAS-TAS	CD 2 TRK 2 LA GIM-NASIA...	00:00:33	00:20:28
	00:00:00	00:00:00	BACK RIESGOS	CD 4 TRK 6	00:00:04	00:20:32
4	00:50:00	00:50:34	EMILIO SAGRE	EL DE-PORTE...	00:00:34	00:21:06
	00:00:00	00:00:00	BACK APOYO	CD 4 TRK 6	00:00:03	00:21:09
4	00:55:00	00:55:16	EMILIO SAGRE	LA FEDERA-CIÓN...	00:00:16	00:21:25





KCT- CD	TC IN	TC OUT	VIDEO	AUDIO	PARCIAL	TOTAL
11	00:03:00	00:03:44	NAOMI VALENZO	LA GIM- NASIA...	00:00:44	00:22:09
	00:00:00	00:00:00	BACK VOZ	CD 4 TRK 6	00:00:03	00:22:12
13	00:20:00	00:21:10	GIMNAS- TAS	PUES ANTES...	00:01:10	00:24:32
6	00:20:00	00:20:15	GIMNAS- TAS	CD 4 TRK 7 CABE SEÑA- LAR...	00:00:15	00:24:47
	00:00:00	00:00:00	CRÉDITO	CD 8 TRK 10	00:01:08	00:25:55





¡AHORA O NUNCA! (CONCLUSIONES)

No es necesario repetir que todavía estamos a tiempo de salvar nuestra vida, la publicidad nos ha invadido a través de anuncios en radio, televisión, cine, espectaculares en la calle, etc. Sin embargo y a pesar de que lo sabemos no somos capaces todavía de afrontar dicha demanda, nos falta obtener mucho carácter y una identidad propia que nos haga dar cuenta de que valemos por lo que somos, no por lo que nos venden o por lo que los demás quieren que seamos.

El poder más grande del ser humano es la mente y si no la tenemos sana podría provocar daños irreversibles a cada individuo, diariamente se ven muchos casos de intentos de suicidios, una investigación que hizo últimamente el Instituto Nacional de Psiquiatría en niñas de secundaria reveló que 4 de cada 10 niñas y adolescentes tienen algún tipo de pensamiento suicida; pero ese no es el único problema ya que también existen problemas muy serios de obesidad, alto índice de madres solteras y mujeres que sufren de violencia, problemas de anorexia, bulimia, y sobre todo mucha tristeza que sufre la juventud mexicana.

La transmisión de valores en nuestra sociedad ha ido en decadencia, al igual que el afecto, la seguridad y las normas de convivencia, hoy en día es más fácil encontrar a un familiar con un cigarro que con un balón, y esos hábitos se pasarán de generación en generación hasta llegar a la perdición.

Durante la realización de este trabajo me di cuenta que la actividad física contribuye eficazmente a evitar los problemas antes mencionados, tan es así, que sería una buena idea crear una secretaría del deporte, ya que no sólo resolvería problemas físicos, también ayudaría al país a expresar y a manifestar el grado de desarrollo y competitivo de la sociedad; la capacidad económica, política y social del estado y sus instituciones para organizar y participar en eventos deportivos, tanto a nivel local, nacional y global.

Esto a su vez muestra la organización de una nación en cuanto a la relación y participación de funcionarios y deportistas juntos por un bien común; pero para que todo esto funcione deben ponerse en marcha proyectos que permitan programas, campañas, promociones y difusiones que dejen acercarse a la mayoría de las jóvenes a la práctica de algún deporte como la gimnasia artística femenil en espacios públicos.

Un deporte como la gimnasia artística debe ser parte de la vida moderna de cada individuo debido a su realidad cultural, ideológica y pedagógica; y por ser un organismo que regula y controla emociones, sentimientos, deseos y fantasías, además es una opción para preservar, cohesionar y estimular las relaciones humanas.





La expansión de este deporte a nivel nacional también es una gran opción para el crecimiento económico del país debido a los avances tecnológicos, científicos e industriales que generan fuentes de trabajo con la creación de la necesidad del consumo, es decir, crear la industria del espectáculo productora de bienes, servicios y objetos deportivos; no sólo en el fútbol, sino también en la gimnasia o en cualquier deporte; evitando así la necesidad de consumir otro tipo de productos químicos para la conservación de la salud y firmeza del cuerpo, como el uso de geles y cremas para fijar y redondear la piel entre otras cosas, para que medianamente se acerquen a las tallas sociales ideales que marca la misma sociedad consumista que ante una falta de identidad imita de manera equivocada todo lo que observa teniendo la certeza de vivir en el cuerpo correcto.

En este sentido la misión de la gimnasia artística es introducir a las jóvenes a la cultura del cuerpo y favorecer su participación en este campo cultural, preparándolas para que tengan una vida duradera con hábitos de vida saludables en todo sentido.

Es ahora o nunca el momento para que nuestros gobernadores miren hacia el deporte como una alternativa para combatir las malas costumbres, la violencia y la ignorancia; es hora de empezar una nueva etapa con la juventud exhortándola a vivir en armonía con sus semejantes; como deportista y como persona me siento satisfecho de mostrar lo que el deporte puede lograr, en este caso la gimnasia artística brinda su particular belleza, emoción, reto y felicidad a toda aquella persona que la practica, sin embargo, a pesar de ser un deporte tan eficaz no tiene la difusión necesaria para que todo el mundo la conozca, es muy importante el apoyo económico que se le pueda dar a este deporte para que día con día participen más niñas y a su vez se vayan creando ídolos en la gimnasia, ejemplos a seguir para motivar a la juventud a involucrarse en un mundo donde se adquiere fortaleza física y mental, es decir que además de vivir sanamente te haces de un carácter para enfrentar los retos que te pone la vida, últimamente la Federación Mexicana de Gimnasia brinda un buen apoyo en instalaciones para el mejor rendimiento de los deportistas que deseen involucrarse con este deporte.

La gimnasia artística femenil contribuye de manera significativa a evitar la obesidad ya que para su práctica se necesita hacer mucho tipo de ejercicios, que a su vez para realizarlos es necesario llevar una buena alimentación, simultáneamente ayuda a evitar el estrés y depresión debido a que los ejercicios ayudan a liberar la tensión de las actividades diarias, además de elevar el autoestima tratando de ser mejores cada día superando retos; también es una buena forma de que las niñas y las adolescentes caigan en vicios como la drogadicción y el alcoholismo debido al ambiente sano que existe dentro de todas estas jóvenes que están dentro y que tienen un fin común, superarse como seres humanos y tratar de ser las número 1 en cada actividad que realicen.

A lo largo de esta investigación me he dado cuenta de que gran parte de los problemas son originados por los medios de comunicación, pero la realidad es que la mayor culpabilidad la tiene la familia al no saber orientar a las niñas y jóvenes





para tener una vida saludable llena de confianza y amor, en no enseñarles que en la vida hay que aprender a perder a ganar sin menospreciar a nadie y que lo bello de la vida se encuentra en disfrutarla y quererse a uno mismo.

A través de lo realizado a lo largo de mi vida me he dado cuenta de que no vale la pena hacer cosas que no te hagan feliz, y este trabajo realmente le llena de felicidad porque sé y tengo la esperanza de que temas como éste ayudarán a todas las niñas y adolescentes que necesitan una orientación a seguir caminando por la vida sin temor.

Cabe señalar que dentro de la práctica de la gimnasia artística existen riesgos de lesiones y caídas como en cualquier otra actividad que realicemos, sin embargo no es un motivo para tener miedo, por el contrario, es un gran reto en el que jamás se encontrarán enemigos, pero sí se enfrentarán al rival más peligroso... uno mismo, por eso es indispensable que los funcionarios, personas involucradas en la educación como profesores y técnicos deportivos tengan nociones básicas sobre aspectos de salud y sobre todo conocer las principales contraindicaciones y precauciones que hay que tener en cuenta en el desarrollo de la actividad físico deportiva, así como conocimientos de psicología evolutiva.

Es ahora o nunca el momento para poner los pies sobre la tierra, liberar nuestros sentidos e intentar que nuestros sueños se cumplan...

Tener una mejor calidad de vida y sobre todo alcanzar la felicidad.

El video reportaje resultó ser una gran opción a nivel personal y profesional para transmitir información sobre salud y deporte, en este caso la gimnasia artística femenina. Al ser un medio electrónico tiene la ventaja de llegar al público meta mediante imágenes y audio de personas que son especialistas en la materia, lo que conlleva a tener un nivel de credibilidad más alto.

Otra gran ventaja para el reportaje para televisión es que vivimos bajo una cultura totalmente televisiva, por lo que es más fácil transmitir los mensajes a los jóvenes mediante un medio que les agrada, además de que se utilizan materiales como la música y el color para ser más atractiva la información.

Al ser un medio corto de tiempo, ayuda a dar el mensaje lo más claro, rápido y verás posible, y de esta manera evitar el aburrimiento.

Uno de los obstáculos del video reportaje deportivo es que todas las grabaciones son en vivo y no existe tiempo para volver a repetir las mismas escenas o maniobras de las deportistas, me parece conveniente aclarar que para poder hacer tomas a detalle se necesita equipo profesional que puedan realizar las tomas sin poner en riesgo la integridad de las competidoras.





Resultó muy gratificante convertir a las deportistas y especialistas en protagonistas de un programa que puede contribuir al desarrollo de la cultura deportiva a través del video.

Finalmente puedo decir que el video reportaje es la mejor alternativa para poder difundir ideas que puedan hacer conciencia en la juventud, otorgaré una copia de este trabajo a las autoridades e instituciones correspondientes que tengan que ver con la educación y el deporte como el Comité Olímpico Mexicano, Comisión Nacional del Deporte, Escuela Superior de Educación Física y Educación a Distancia, y otras escuelas, esperando que un día lo puedan transmitir a las niñas y adolescentes para contribuir en su crecimiento; de igual manera espero que también sirva a estudiantes de la universidad como medio de consulta de información sobre este tema.





FUENTES DE CONSULTA

BIBLIOGRÁFICAS

- Bara, André. La expresión del cuerpo. Ed. Búsqueda, Buenos Aires, 1975, 162 pp.
- Bossu, Henry. La expresión corporal. Ed. Martínez Roc, Barcelona, 1986, 224 pp.
- Bowers W. Richard. Fisiología del deporte. Ed. Médica Panamericana, 3 edición, 1997, 428 pp.
- Clot, Emilio. Gimnasia. Ed. Juventud, Barcelona, 1961, 93 pp.
- Reglamento de Puntuación-Gimnasia Artística Femenina. 2da edición. [s.l.] Federación Internacional de Gimnasia. 2009-2012.
- González Gallego, Javier. Fisiología en la actividad física y del deporte. Ed. Mc. Graw Hill, Barcelona, 1992, 383 pp.
- Johnson G. William. Tratamiento de obesidad en niños y adolescentes. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1989, 158 pp.
- La Duo, Joseph. Medicina laboral y ambiental. Ed. Manual moderno, 2 edición, Barcelona, 1999, 943 pp.
- Leñero, Vicente. Manual de Periodismo. Ed. Grijalbo, México DF. 1986. 315 pp.
- Linares, Marco Julio. El Guión, Elemento, Formatos y Estructuras. Ed. Paerson Educación, quinta edición, México, 1998, 302 pp.
- Murray, Mimi. Gimnasia artística femenil: entrenador, participante, espectador. Ed. CECSA, México DF. 1986. 220 pp.
- Neuman, Elías. Droga y criminología. Ed. Siglo XXI, México, 1984. 260 pp.
- Reuben, David. Todo lo que usted siempre ha querido saber sobre nutrición. Ed. Diana, Nueva York, EUA, 1981, 315 pp.
- Rodrigues, Aroldo. Psicología Social. Ed. Trillas, cuarta edición, México DF. 1997. 540 pp.
- Stoyanda, Angelova. Manos libres, ejercicios coreográficos y acrobáticos. Ed. Nueva Cultura, México. 1984.
- Vander, Adr. Deportes para todos: Guía para el desarrollo, salud, y triunfo del deportista. Ed. Imprenta Altés, S. L. Barcelona, 1957, 157 pp.





HEMEROGRÁFICAS

- Agencia informativa EFE. “Denisse López sexta del mundo”. Ovaciones. México DF. Año LII. 16 de octubre de 1999. Pag. 20
- González Serrano, Laura. “De los leotardos a los bikinis”. El Universal. México DF. Año LIII. 29 de noviembre de 1998. pag. 7
- López, Guadalupe, El Deporte en México. Revista Fem. México. Año 14, #85, enero 1990. 46 páginas.
- Reyes Ponce, Alfredo. “Denisse, ejemplo de superación individual”. Ovaciones. México DF. Año LII. 20 de octubre de 1999. Pág. 21
- Ríos, Lorena. “Se disparan las enfermedades mentales”. En Revista Vértigo. México, Año III, #140, noviembre 2003. 96 pp.
- Saleh, Franci. “El deporte hecho arte”. Récord. México DF. Año LV. 1 de octubre de 2002. Pág. 8ª.

ELECTRÓNICAS

- www.expege.com/romanianprincess.htm. 16 de abril de 2002
- www.radical-raducan.com. 16 de abril de 2002
- www.juegosolimpicos.como. 15 de diciembre de 2005
- www.intgymnast.com/legends/indexes.html. 16 de diciembre de 2005
- www.nadiacomanece.com. 19 de diciembre de 2005
- www.gym-forum.com/bios/podkp.html. 21 de diciembre de 2005
- www.sportsya.com. 18 de mayo 2006
- www.codeson.gob.mx/gimn-historia.html. 19 de mayo de 2006
- www.khorkina.hom.ml.org. 25 de octubre de 2006
- www.carlypatterson.com. 25 de octubre de 2006
- www.nastialiukin.com. 15 de Julio de 2008
- www.fmgimnasia.org.mx. 15 de noviembre de 2010
- www.fig-gymnastics.com. 18 de diciembre de 2010





FUENTES VIVAS

- Aguilar Acevedo, Lilia Araceli. Médico del IMSS. IMSS, 20 de febrero de 2005.
- Guerrero, Leonardo. Profesor de la ESEF. ESEF, 25 de septiembre de 2005.
- Gurrola, Enrique. Entrenador de gimnasia de CD. Deportiva “Magdalena Mixihuca siglo XXI”, Sala de armas, 19 de septiembre de 2005.
- Ibáñez, Nizea. Gimnasta de Pumitas. CONADE, 8 de diciembre de 2010.
- López, Hugo. Entrenador de gimnasia artística femenil de la CD. Deportiva “Magdalena Mixihuca siglo XXI”, Sala de armas, 19 de septiembre de 2005.
- Melgoza, María Eugenia. Psicoterapeuta particular. Consultorio, 19 de marzo de 2005.
- Mendoza, Berta. Estudiante de la ESEF. ESEF, 25 de septiembre de 2005.
- Moreno, Karla. Gimnasta de la CD. Deportiva “Magdalena Mixihuca siglo XXI”, Sala de armas, 19 de septiembre de 2005.
- Moreno, Laura. Enfermera Especialista Pediatra, Sala de armas de Ciudad Deportiva, 19 de septiembre de 2005.
- Padilla, Pamela. Gimnasta de CONADE. CONADE, 8 de diciembre de 2010.
- Sagre de Cristo, Emilio. Entrenador de gimnasia artística del Comité Olímpico Mexicano, CDOM, 11 de agosto de 2005.
- Solia, Melina. Gimnasta de Pumitas. Gimnasio Pumitas, 16 de junio de 2010.
- Valenzo, Naomi. Vicepresidente y Juez internacional de la Federación Mexicana de Gimnasia. Federación Mexicana de Gimnasia, 18 de noviembre de 2010.
- Vázquez, Mariana. Gimnasta de Pumitas. Gimnasio Pumitas, 16 de junio de 2010.
- Zermeño, Margarita. Entrenadora de gimnasia artística de CONADE. CONADE, 20 de mayo de 2005.

