



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Gimnasia rítmica: formaciones y armonización

GIMNASIA RÍTMICA:

FORMACIONES Y ARMONIZACIÓN

La gimnasia rítmica a nivel formativo

Durante su formación hay que tener muy claro que la joven gimnasta es también una niña. Se trabajará su cuerpo de forma física con ejercicios adecuados para marcar unas **aptitudes motrices y físicas para el futuro**. Estos ejercicios van acordes con la edad de la joven atleta y junto al desarrollo físico tienen como objetivo motivar y divertir.

A medida que la gimnasta mejora se empiezan a **introducir los aparatos en sus entrenamientos de forma progresiva**. De este modo, las niñas tienen tiempo de asumir cada aparato por separado para poder trabajarlos en conjunto cuando son mayores.

Factores como la **comunicación en grupo y las habilidades sociales** son muy importantes en este deporte. No olvidemos que la gimnasia rítmica también se practica en equipo y un buen ambiente de grupo es crucial tanto para el bienestar de los miembros como para alcanzar el éxito.

La **gestión emocional** es otro factor que se debe trabajar. Las gimnastas de gimnasia rítmica tienen que lidiar con sensaciones negativas tal que la derrota, la frustración o el fracaso en edades muy tempranas.

La preparación de una niña que espera ser una gimnasta artística de élite debe ser estricta pero motivadora y ir acompañada de una **alimentación equilibrada**. La música en la Gimnasia Rítmica se convierte en su base espiritual, a través de ella las gimnastas expresan un mundo interior lleno de virtuosismo y que llega al espectador a través de la expresividad y la gracia con que se han de realizar los ejercicios.

Les corresponde a técnicos y coreógrafos jugar el papel fundamental en la educación del oído musical de la gimnasta desde que comienza su vida deportiva.

