PROPOSTA GENERAL DE PLANIFICACIO DE UN GIMNASTE JUVENIL PER 4 ANYS

DAVID RIBERA NEBOT 5º INEF 1989-90

Prof. ABAURREA, LLUIS
LLORENÇ, ALBERT

Asig. GIMNASTICA ARTISTICA MASCULINA II

DEPARTAMENT D'ESPORTS

ESPLUGUES DE LLOBREGAT

MAIG 1990

DRN

David Ribera Nebot

PROPOSTA GENERAL DE PLANIFICACIO DE UN GIMNASTE JUVENIL PER 4 ANYS

DAVID RIBERA NEBOT 5º INEF 1989-90

Prof. ABAURREA, LLUIS
LLORENÇ, ALBERT

Asig. GIMNASTICA ARTISTICA MASCULINA II

DEPARTAMENT D'ESPORTS

ESPLUGUES DE LLOBREGAT

MAIG 1990

INDEX

INTRODUCCIO

Es presenten unes orientacions generals sobre una posible planificació dels elements tècnics de un gimnaste juvenil per cuatre anys.

A partir de un nivell inicial del gimnasta es defineixen els objectius tècnics de cada etapa i una classificació dels exercicis d'entrenament. S'estructuren els periodes de la temporada al llarg del 4 anys i s'exposa un exemple de la organització de l'entrenament en un subperiode determinat.

El present treball, encara que sigui de caire teòric, representa l'aplicació pràctica de una part dels conceptes i coneixements dessarrollats durant aquest curs 1989-90.

1. NIVELL INICIAL DEL GIMNASTE

1.1. EXERCICIS OBLIGATS

TERRA

-Carpa.
-Paloma-voltereta saltada.
-Llançament came i mig gir.
-Rad-flic-flac- mitja pirueta.
-Quinta-1/4 de gir.
-Angel frontal-1/2 gir.
-1/2 molí americà a pont facial-pont dorsal.
-Pídola arribar a cames separades.
-Gir encongeix.
-Olímpica cames separades.
-Rad-flic-flac-mortal endarrera retardat.

ARCS

-Entrada lateral-1/2 molí arc grupa-1/4 de kere.
-1/2 molí americà a arcs.
-Entrada came i tisora endavant.
-Molí-kere.
-Molí a arcs.
-Kere.
-1/4 gir endarrera sortint.

ANELLES

-Desde suspensió volteix endarrera amb cos estirat i baixar a vela.
-Kippe.
-Baixo fins vela.
-Dislocació endarrera fins suspensió.
-Dominació endarrera al apoio.
-Remontar a vertical de hombros.
-Volteix endarrera per sortida mortal endavant encongit.

SALT

-Paloma.

PARAL-LELES

-Desde apoio de mans stützkere endavant.
-Baixo a apoio braquial i dominació endavant.
-Balanceix per vertical de mans(2").
-Balanceix endavant-balanceix endarrera.
-Gräetche i 2" apoio escuadra cames obertes.
-Balanceix a vertical de mans 2".
-Stutzkere endavant.
-Sortida flanke.

BARRA

-Quinta o dominació endavant.
-1/2 volteix endarrera.
-Volteix gegant endavant carpat cames obertes.
-Volteix gegant endavant carpat.
-2 voltes gegants endavant.
-Fobers i 1/2 gir deixant-se de mans amb vol.
-Volta gegatn endarrera.
-volta gegant endarrera i sortida mortal encongit endarrera.

1.2. EXERCICIS LLIURES

A tots els aparells seran els mateixos que els exercicis obligats de la primera etapa que es presenten més endavant.

2. OBJETIUS TECNICS

2.1. LES ETAPES DE FORMACIO TECNICA

S'han diferenciat 3 etapes dintre del periode de cuatre anys:

1a ETAPA : 2 primers anys.

2a ETAPA : 1 any (el tercer).

3a ETAPA : 1 any (el cuart).

A cada etapa es definiran els objectus referents als exercicis lliures i obligatoris de cada aparell.

2.2. OBJECTIUS DE LA 1a ETAPA (2 ANYS)

a. EXERCICIS OBLIGATORIS

TERRA

-Carpa-dos pasos de carrera-mortal endavant.
-Paloma 2 cames-tigre-voltereta saltada.
-Llançament came mig gir.
-Rad-flic-flac-mortal endarrera.
-Quinta-1/4 de pirueta-voltereta endvant cames estirades.
-Angel frontal-1/2 gir.
-2 molins americans a pont facial.
-Rad-flic-flac a pont facial.
-Pídola.
-Gir i ncongeix.
-Olimpica a cames juntes.
-Salt més gir i llançament came.
-Carrera-rad-flic-flac-mortal planxat endarrera amb 1/2 pirueta.

ARCS

-Entrada lateral- 1/2 molí grupa longitudinal.
-Molí americà en apoio longitudinal a grupa a apoio longitudinal arc-grupa.
-Entrada came-1/2 tisora endarrera-tisora endavant.
-1/2 molí-Stockli.
-Molí arcs-suïsa simple.
-1/2 kere-1/2 molí a un arc transversal.
-1/2 gir endarrera per sortir costal al potro.

ANELLES

-Desde suspensió volteix endarrera passant per vertical de mans i baixar a vela.
-Kippe.
-Baixada lenta braços estirats passant per crist fins a vela.
-Dislocació endarrera fins suspensió.
-Dominació endarrera cos estirat- escuadra cames juntes.
-Remontar cos carpat a vetical de mans.
-Dsilocació endavant-sortida mortal endavant carpat.

SALT

-Paloma 1/2 pirueta.

PARAL-LELES

-Desde suspensió- inferior.
-Desde apoio de mans- Stutzkere endavant.
-Baixa a apoio braquial i Kippe a apoio de mans.
-Stutzkere endarrera.
-Balanceix per vertical de mans (2").
-Ballestó alemà a apoio braquial.
-Balanceix endarrera- gràetche i escuadre cames obertes 2".
-Dominació vertical de mans cos carpat i mantenir 2" (braços flexionats).
-Superior.
-Sortida mortal encongit endarrera.

BARRA

-Quinta o dominació endavant- 1/2 gir.
-1/2 volteix endarrera.
-Endo.
-Volteix gegant endavant fins vertical.
-Dislocació.
-2 volteix gegants endavant- 1/2 gir -seguir volteix endavant.
-Voronin cames obertes- 1/2 volteix endavant canvi simultani a presa palmar.
-Volta gegant endavant i 1/2 gir- canvi presa dorsal.
-Volta gegant endarrera.
-Volkta gegant endarrera i sortida mortal planchat endarrera

b. EXERCICIS LLIURES

Són els mateixos que els exercicis obligatoris de la segona i tercera etapa (exercicis seniors de la federació internacional). A excepció del salt.

SALT

-Paloma amb pirueta.
-Mortal i 1/2 endavant encongit.

2.3. OBJECTIUS DE LA 2ª ETAPA (3º ANY)

a. EXERCICI OBLIGATORI

Són els obligatoris seniors de la F.I.G. i serviran també per la 3ª etapa.

TERRA

-Carpa- mortal endavant.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre-voltereta saltada.
-Llançament came endavant-1/2 gir.
-Rad-flic-flac-mortal endarrera retardat.
-Quinta-1/2 pirueta-voltereta endavant cames estirades.
-Angel frontal-1/2 gir.
-2 molins i 1/2 americans a pont dorsal i facial.
-Roda saltada-flic-flac a pont facial.
-Pidola.
-Gir i encongeix.
-olimpica cames juntes i obrir tancar cames.
-Salt-gir i llançament cames.
-Carrera-rad-flic-flac-mortal planchat endarrera amb pirueta.

ARCS

-Entrada lateral-1/2 molí grupa longitudinal (cara cap a fora grupa)- segona part pivot magiar a grupa.
-2 molins americans amb suïsa simple a apoio dorsal longituddinal arc-grupa.
-Entrada came davant i tisora endarrera-entrada came davant i tisora endavant.
-Moli i 1/2 -Stockli.
-Molí arcs-suïsa doble.
-1/2 kere-molí un arc longitudinal.
-1/2 gir endarrera per sortir costal al potro.

ANELLES

-Desde suspensió cotejar endarrera (quinta a força) i pujar a vertical de mans (2").
-Baixar (braços flexionats) a posició invertida extendida.
-Kippe.
-Crist 2".
-Dislocació endarrera fins a suspensió.
-Dominació endarrera per vertical- escuadra cames obertes per fora corda 2".
-Amb cos extès remontar a vetical de mans 2".
-llançar-se davant al apoio dislocant endavant per llançament en suspensió endarrera.
-Dislocació endavant per vertical.
-Sortida mortal endavant carpat 1/2 gir.

SALT

-Paloma amb pirueta.

PARAL-LELES

-Desde suspensió inferior.
-Baixo a apoio braquial i stutzkere endavant.
-Baixada a suspensió-kippe a l'apoio de mans.
-Stutzkere endarrera.
-Balanceix per arrribar a vertical-1/2 gir desde vertical-2" mantenir vertical.
-Ballestó alema a apoio de mans.
-Balanceix endarrera-gräetche i 2" apoio cames cames juntes.
-Dominar a verticl de mans cos extès (flexió de braços) i mantenir 2".
-Superior.
ortida mortal carpat endarrera.

BARRA

-Quinta-1/2 gir a presa mixta.
-1/2 volteix endarrera i presa palmar.
-Endo.
-Voleix gegant endavant fins a vertical.
-Dislocació o aldersbunk.
-2 votes gegants endavant 1/2 gir.
-2 votes gegant endarrera- 1/2 gir- seguir volteix endavant.
-Voronin 1/2 volteix endavant-canvi simultani a presa palmar i pujar a vertical.
-Volta gegant endavant 1/2 gir i presa creuada.
-Volta gegant endarrera (presa creuada)- canvi presa dorsal.
-Seguir volta gegant endarrera i sortida doble mortal endarrera.

EXERCICIS LLIURES

TERRA

-Carapa mortal endavant-1/2 pirueta.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre-mortal encongit endarrera-voltereta saltada.
-Lançament caem 1/2 gir.
-Rad-flic-flac-mortal planchat.
-Quinta-pirueta-voltereta endavant cames estirades.
-Equilibri estàtic-dinàmic lliure elecció.
-2 molins americans-1 molí cames juntes a pont facial.
-Lliue gimnaste.
-Roda saltada-flic-flac-mortal lateral.
-Pídola a escuadra.
-Lliure gimnaste.
-Sant pere per cames obertes.
-Rad-flic-flac-doble mortal.

ARCS

-1/2 molí grupa longitudinal-2ª part pivot magiar a grupa- 1 pivot magiar a grupa.
-2 molins americans a apoio longitudinal grupa- Suïsa simple.
-Tisora endarrera-doble tisora endavant.
-Stockli directe A.
-Molí climent mirant arcs-kere-suisa doble.
-1/2 kere molí un arc longitudinal.
-Gir cap endarrera a un arc i deixar-se anar i 1/4 de gir al aire.

ANELLES

-Desde suspensió volteix endarrera cos semi-extès a vertical de mans mantenir 2".
-Baixar lent braços semi-estirats a vela.
-Kippe a infernal.
-Crist 2"-vela.
-Dislocació endarrera-streuli a vertical 2".
-Volteix endavant a vertical.
-Baixada menta a Sant Pere 2" (braçops un xic uve)- baixo a apoio de mans.
-Llançar-se endavant i seguir voltejant endavant - homma.
-Vertical per voltejar cap endavant i sortir dobel mortal endavant (el segon planchat).

SALT

-Paloma 1/2 gir mortal.
-Rad doble mortal i 1/2 endarrera.

PARAL-LELES

-Streuli a vertical 2".
-Stutzkere endavant a vertical.
-Kippe laguer i balanceix a vertical.
-Hearli Quiril a vertical 2".
-Rippers 1/2 gir.
-Mortal endavant carpat o planchat a tornar-se agafar.
-Remontar a verticalamb cos carpat i braços estirats.
-Vertical transversal a una banda 2" i tornar a vertical dos bandes.
-2 superiors.
-Sortir amb plachat endarrera 1/2 gir.

BARRA

-Quinta-1/2 gir presa mixta.
-1/2 volteix endarrera i presa palmar.
-Endo.
-Yoguer (desde suspensió mortal endavant cames obertes).
-1/2 volta gegant presa dorsal.
-1/2 gir i presa mixta- volteix delfchef.
-Stalder volteix-1/2 gir presa palmar-volteix gegant.
-Sortida doble mortal endarrera planchat.

2.4. OBJECTIUS DE LA 3a ETAPA (4º ANY)

a. EXERCICIS OBLIGATORIS

Són els mateixos que els obligatoris de la etapa anterior (3a) que corresponen als obligatoris seniors de la F.I.G.

b. EXERCICIS LLIURES

TERRA

-Carpa- mortal endavant-pirueta.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre-mortalcarpat endavant-voltereta saltada.
-Lliure.
-Rad-flic-flac-mortal planchat amb 1/2 pirueta.
-Quinta pirueta-paloma nuca.
-lliure.
-2 molins americans-2 molins cames juntes a pont facial.
-lliure.
-Roda saltada-flic-flac-mortal lateral 1/2 gir a caure voltejant.
-Pídola a escuadra- Uve.
-Lliure.
-Sant Pere per cames juntes.
-Lliure.
-Rad-flic-flac tempo-doble mortal (1º encongit).

ARCS

-1/2 molí grupa longitudinal-2a part pivot magiar a grupa- 1 y 1/2 pivot magiar a grupa.
-2 molí americà apoio longitudinal a grupa- suïsa doble.
-Doble tisora endarrera-doble tisora endavant.
-Stockli directe B.
-Molí climent (grupa)-kere-suïsa doble.
-Kere-1/2 molí un arc longitudinal mirant cap a fora.
-Gir cap endarrera grupa-deixar-se i 1/2 gir aire.

ANELLES

-Desde suspensió volteix endarrera i pujar amb cos extès a vertical de mans 2".
-Baixar lentament braços estirats a vela.
-Kippe a infernal alta 2" i baixo.
-Crist 2" a vela.
-Dislocació endarrera-Streuli-vertical 2".
-Volteix endavant creuament de cables a vertical.
-Baixada lenta a Sant Pere 2"-escuadra cames juntes 2".
-Desde apoio llançar-se endavant per seguir voltejant endavant i homma.
-Vertical per volteix cap endavant i sortir amb doble mortal endavant (2º planchat) amb 1/2 pirueta.

SALT

-Paloma-1/1 gir-mortal.
-Rad-Doble mortal i 1/2 endarrera amb 1/2 gir.

PARAL-LELES

-Streuli a vetical 2".
-Stutzkere endavant a vertical.
-Kippe laguer- balanceix a vertical.
-Superior i Hearli Quirirl a vertical 2".
-Rippers- Diamidov.
-Doble mortal endavant a tornar-se a agafar.
-Remontar a vertical amb cos estirat i braços estirats.
-Vertical transversal a una banda 2" i tornar a vertical dos bandes.
-Rippers- superior.
-Sortida planchatr endarrera 1/1 gir.

BARRA

-Quinta-1/1 gir presa mixta.
-1/2 volteix endarrera fins vertical presa palmar.
-Dsilocació.
-Katchef.
-1/2 volta gegant dorsal-kovac-volta gegant.
-1/2 gir i presa creuada-volteix i ginger.
-Seguir volteix i stalder volteix-1/2 gir presa dorsal.
-Volta gegant una mà- 1/2 gir presa palmar.
-Volteix gegant i sortida dobel mortal endarrera planchat amb 1/gir.

3. CLASSIFICACIO DELS EXERCICIS D'ENTRENAMENT

3.1. EXERCICIS PER LA 1ª ETAPA (2 ANYS)

Els exercicis d'entrenament es construiran a partir de la descomposició dels elements del exercici de competició obligatori i lliure. A part hi podran existir petites variacions en la progressió segons les caracteristiques del gimnaste i la seva evolució.

Per això, tant per aquesta primera etapa com per la 2ª i 3ª només presenten un exemple d'aquesta descomposició d'elements a la prova de terra.

EXEMPLE ELEMENTS ENTRENAMENT AL TERRA

-Carpa.
-Carpa-salt agrupat.
-Mortal endavant.
-Salt agrupat-mortal endavant.
-Carpa- mortal endavant.
-Carpa-salt agrupat-mortal endavant.
-Paloma 2 cames.
-Paloma 1 came.
-Tigre-voltereta saltada.
-Paloma 2 cames-tigre-voltereta saltada.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames.
-Paloma 1 cames-paloma 2 cames-tigre-voltereta saltada.
-Varietat de llançaments de came i girs.
-Rad-flic-flac-flic-flac.
-Rad-flic-flac-mortal endarrera.
-Rad-flic-flac-mortal endarrera retardat.
-Quinta 1/4 1/2 pirueta.
-Quinta 1/4 1/2 pirueta-voltereta endavant o endarrera (cames obertes o estirades).
-Angels frontals, laterals, etc -girs.
-Salts amb girs i llançaments de cames.
-1, 2, 3 molins americans a pont facial o dorsal.
-Rad-flic-flac- a pont facial.
-Roda saltada.
-Roda saltada- flic-flac a pont facial.
-Pídola.
-Vertical olímpica cames juntes.
-Vertical olímpica cames juntes obrir tancar cames.
-Rad-flic-flac-mortal planchat endarrera.
-Rad-flic-flac-mortal planchat endarrera 1/2 1/1 pirueta.
-Exercicis obligatori i lliure: -diferents parts de l'exercici; -Variacions exercici (més parts); exercici sencer.

3.2. EXERCICIS PER LA 2a I 3a ETAPA

Com ja s'ha dit a l'apartat anterior només es presentarà la descomposició dels elements a la prova del terra a mode de exemple.

EXEMPLE ELEMENTS D'ENTRENAMENT AL TERRA

-Carpa-mortal endavant.
-Carpa-mortal endavant 1/2 1/1 pirueta.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre-voltereta saltada.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre- mortal endavant.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre- mortal planchat endavant.
-Paloma 1 came-paloma 2 cames-tigre-mortal encongit planchat endavant-voltereta saltada.
-Rad-flic-flac-mortal endarrera retardat.
-Rad-flic-flac-mortal planchat.
-Rad-flic-flac-mortal planchat amb 1/2 pirueta.
-Exercici obligatori i lliure: -diferents parts de l'exercici; -Variacions de l'exercici (més parts, parts més dificils); -Exercici sencer.

4. PERIODES DE LA TEMPORADA PER 4 ANYS

4.1. PERIODE PREPARATORI

-PRIMER ANY:

- -7 mesos i 1 setmana.
- -2 subperiodes de 10 setmanas i 1 subperiode de 11 setmanes.
- -Mitja de 5 dies de entrenament; 5 sessions setmanals i 3 hores de duració cada sessió.

-SEGON ANY:

- -8 mesos.
- -2 subperiodes de 11 setmanes i 1 subperiode de 10 setmanes.
- -Mitja de 5 dies d'entrenament setmanals; 6 sessions setmanals (1 dia sessió doble); 3 hores de duració cada sessió i 2 hores la sessió doble.

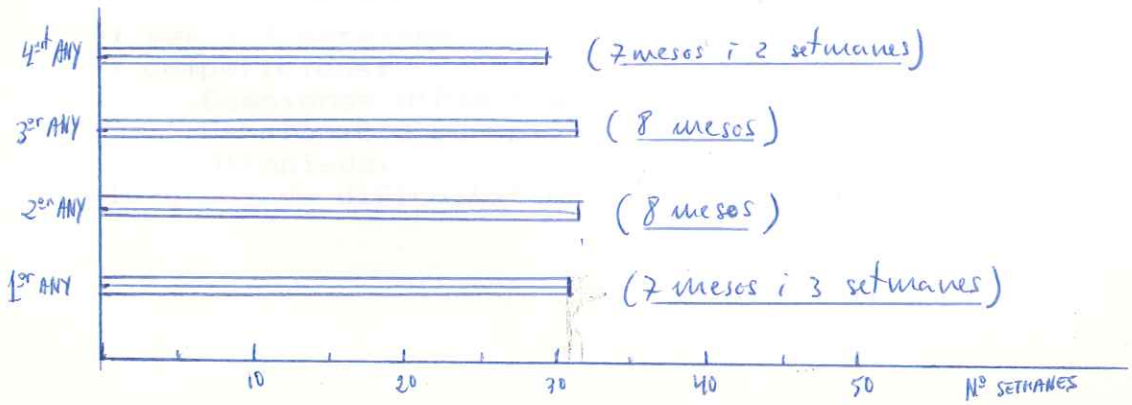
va disminuyendo

-TERCER ANY:

- -8 mesos.
- -4 subperiodes de 8 setmanes.
- -Mitja de 6 dies d'entrenament setmanals; 8 sessions setmanals (2 dies sessió doble); 3-4 hores de duració cada sessió i 2-3 hores la sessió doble.

-CUART ANY:

- -7 mesos i 2 setmanes.
- -2 subperiodes de 8 setmanes i 2 subperiodes de 7 setmanes.
- -Mitja de 6 dies d'entrenament setmanals; 9 sessions setmanals (3 dies sessió doble); 4 hores de duració cada sessió i 2-3 hores sessió doble.



4.2. PERIODE COMPETITIU

Dificultat de les competicions:

.1 grau de dificultat de la competició:

.1/2 grau de dificultat de la competició:

-Campionat de Catalunya:
-Campionat d'Espanya:
-Encontre internacional:
-Campionat d'Europa:
-Olimpiada:
-CAmpionat del món:

-PRIMER ANY:

-1 mes.
-2 competicions:
.Campionat de Catalunya.
.Campionat d'Espanya.
-3 graus de dificultat de la competició.

-SEGON ANY:

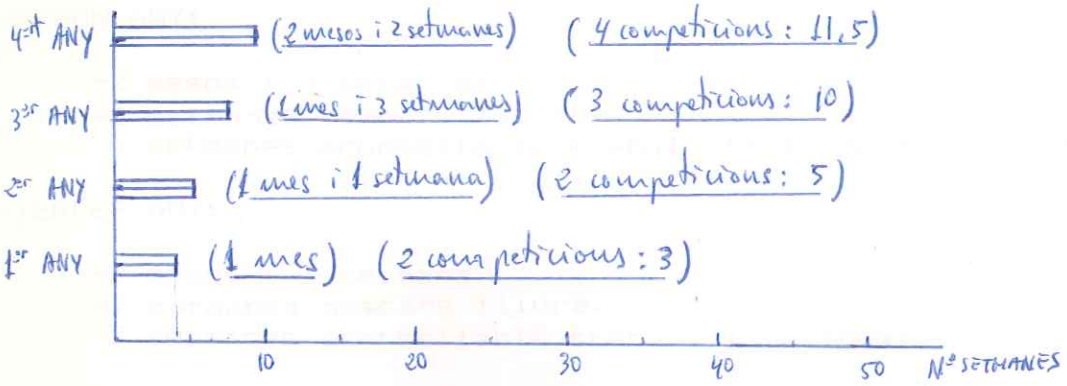
-1 mes i 1 setmana.
-2 competicions:
.Campionat d'Espanya.
.Encontre internacional.
-5 graus de dificultat de la competició.

-TERCER ANY:

-1 mes i 3 setmanes.
-3 competicions:
.Campionat d'Espanya.
.Campionat d'Europa.
.Olimpiada.
-10 graus de dificultat de la competició.

-CUART ANY:

-2 mesos i 2 setmanes.
-4 competicions:
.Campionat de Catalunya.
.Campionat d'Espanya.
.Copa d'Europa.
.Copa del món.
-11.5 graus de dificultat de la competició.



4.3. PERIODE TRANSITORI

-PRIMER ANY:

-3 mesos i 1 setmana.
-10 setmanes descans lliure.
3 setmanes aconsellable treball individual.

-SEGON ANY:

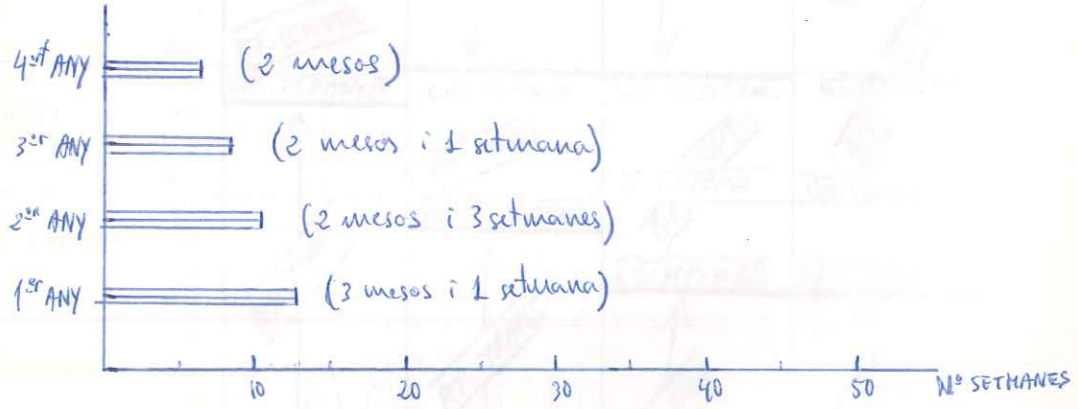
-2 mesos i 3 setmanes.
-8 setmanes descans lliure.
3 setmanes aconsellable treball individual.

-TERCER ANY:

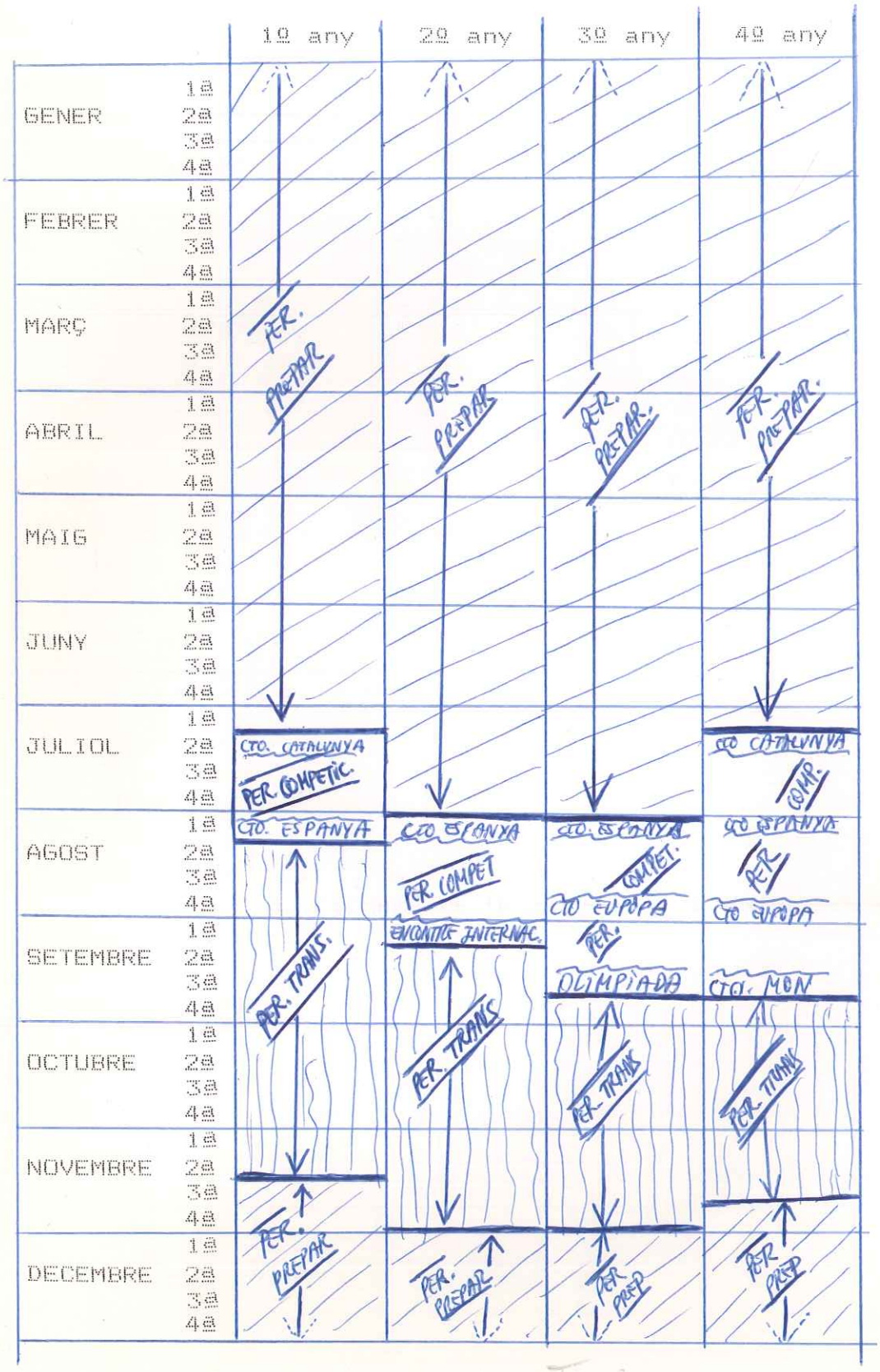
-2 mesos i 1 setmana.
-7 setmanes descans lliure.
2 setmanes aconsellable treball individual.

-CUART ANY:

-2 mesos.
-6 setmanes descans lliure.
2 setmanes aconsellable treball individual.



4.4. ESQUEMA CONJUNT



Ampliar periodo de competición

5. EXEMPLE DE UN SUBPERIDE D'ENTRENAMENT

TERCER SUBPERIODE DEL PERIODE PREPARATORI DE LA 2a ETAPA

-PRIMER MICROCICLE:

-6 dies entrenament setmanals.
-7 sesions entrenament setmanals (1 dia doble).
-3 hores cada sesió. 2.30 hores dia doble.

	Carga	Treball						
Di:	MITJA		Paralt	Barra	Arcs	Terra		
Da:	MITJA-ALTA		Barra	Anelles	Terra	Salt		
Dm:	ALTA	EX. LLIURE	Terra	Arcs	Anelles	Salt	Paralt.	Barra
Dj:	MITJA-ALTA	EX. OBLIG.	Anelles	Barra	Salt	Arcs		
Dv:	MITJA		Salt	Paralt	Terra	Arcs		
Ds:	MITJA-ALTA	EX. OBLIG.						
Dg:	~~~~	DESCANS						

-SEGON MICROCICLE:

-6 dies entrenament setmanals.
-8 sesions entrenament setmanals (2 dies sesió doble)
-3.30 hores per sesió. dia doble 3 hores.

	Carga	Treball						
Di:	MITJA-ALTA		Barra	Paralt.	Terra	Arcs	Anelles	
Da:	ALTA	EX. LLIURE	Terra	Arcs	Anelles	Salt	Paralt.	Barra
Dm:	ALTA	EX. OBLIG.	Terra	Arcs	Anelles	Salt	Paralt	Barra
Dj:	MITJA-ALTA	EX. LLIUR.	Paralt	Anelles	Barra	Salt	Terra	
Dv:	MITJA		Salt	Paralt	Terra	Barra	Arcs	
Ds:	MITJA-ALTA	EX. LLIURE-OBLIGAT						
Dg:	~~~~	DESCANS						

-TERCER MICROCICLE:

Igual que el segon microcicle.

-CUART MICROCICLE:

-6 dies entrenament setmanals.
-8 sesions entrenament setmanals (1 dia sesió doble)
-3.15 hores per sesió. dia doble 2.45 hores.

	Carga	Treball
Di:	MITJA	
Da:	MITJA-ALTA	
Dm:	ALTA	EX. LLIURE
Dj:	MITJA ALTA	EX. OBLIG.
Dv:	MITJA	
Ds:	MITJA-ALTA	EX. LLIURE
Dg:	~~~~	DESCANS

Idem que el 1er microcicle

6. BIBLIOGRAFIA

ABAURREA, LL.; LLORENÇ, A. Apunts de clase de Gimnàstica Artística Masculina de 4º i 5º. INEF de Barcelona. 1988-90.

- Metodología del entrenamiento de los Gimnastas - UKRAN
- Gimnasia Deportiva - UKRAN