



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO: II GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OP.,

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La actividad competitiva como objetivo de la preparación deportiva posee en la gimnasia una estructura compleja. Las pruebas múltiples con competiciones diferentes necesitan, además de hábitos motores, bases técnicas, coordinación compleja y conocimiento de la reglamentación, la preparación competitiva que se forma sobre los principios de la organización especial del proceso de entrenamiento y de las habilidades tácticas del gimnasta y de su entrenador.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Estudiar la técnica de las dificultades de nivel superior.
- Ser capaz de impartir sesiones de elementos gimnásticos de alto nivel a un grupo de clase.
- Analizar los elementos y la composición en cada uno de los aparatos mediante análisis de vídeos.
- Conocer la organización de las competiciones y su desarrollo.
- Llevar a cabo la planificación y el control en las diferentes etapas y niveles del proceso de entrenamiento.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

I Parte: El entrenamiento gimnástico.

- Bloque 1: Nociones relativas al aprendizaje.
- Bloque 2: Componentes de la preparación deportiva.
- Bloque 3: Principios fundamentales del entrenamiento en gimnasia.

II Parte: Planificación del entrenamiento.

- Bloque 4: Estructura del proceso de entrenamiento.
- Bloque 5: Cargas y control del proceso de entrenamiento.
- Bloque 6: Las competiciones y exhibiciones.

III Parte: Reglamento técnico.

- Bloque 7: Competiciones. Normas para su organización.
- Bloque 8: Reglas especiales para gimnasia artística.

IV Parte: Técnica teórico-práctico.

- Bloque 9: Salto, paralelas, barra y suelo.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE:

Madurar en la didáctica del entrenamiento mediante la repetición organizada y programada, la planificación de series de elementos y la adquisición sistemática del desarrollo de las cualidades de fuerza, flexibilidad, resistencia etc....

Conseguir la maestría en la práctica de los elementos de dificultad, caracterizados por una evolución constante de los parámetros que permiten una preparación más rápida, más eficaz y sobre todo con un nivel más alto.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Nociones relativas al aprendizaje.



-Principios pedagógicos.

-Curva de progreso: progreso inicial, curva intermedia y final del proceso.

-Factores del aprendizaje: la motivación, la atención, la organización de las sesiones y la influencia de la edad.

-Manipulación, ayuda y vigilancia. Principios comunes.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Federation Française de Gymnastique(1982,1986,1991,1997): *Memento de l'entraîneur .Documentation technique, pédagogique, administrative*. Ed. FFG, Paris.

Fédération Internationale de Gymnastique (2004): *Programa de desarrollo para grupos de edades*. F.I.G., Suiza
Smoleuskiy, V, y Gaverdouskiy, I. (1996) *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE:**

Profundizar en el conocimiento de la metodología del entrenamiento como proceso de preparación (física, técnica, volitiva y táctica) ininterrumpida.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**Componentes de la preparación deportiva

-Preparación física general y específica.

-Aptitudes motrices.

-Preparación técnica: idea previa de los elementos a realizar, aprendizaje y consolidación de los hábitos motores.

-Preparación psíquica y adecuación de la voluntad.

-Preparación táctica. Procedimientos tácticos.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Carrasco, R. (1979): *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés*. Ed. Vigot

Leguet, J. (1990): *Actions motrices en gymnastique sportive*. Ed. Vigot. Paris.

Sáez Pastor, F. (2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Madrid
Smoleuskiy, V, y Gaverdouskiy, I. (1996) *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE:**

Estudiar la base de los principios que son generales para toda la actividad deportiva y analizar las peculiaridades de la manifestación de estos principios en la gimnasia.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):** Principios fundamentales del entrenamiento en gimnasia.

-Principio de especialización profunda.

-Principio de progreso y orientación hacia logros superiores.

-Principio de unión de la preparación general y especial.

-Principio de continuidad del proceso de entrenamiento.

-Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.

-Principio del carácter paulatino del incremento de las cargas.

-Principio del carácter ondulatorio de la dinámica de las cargas.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**



Fédération Internationale de Gymnastique (2004): *Programa de desarrollo para grupos de edades*. F.I.G., Suiza
Smoleuskiy, V. y Gaverdouskiy, I. (1996) *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo,
Barcelona.

Ukran, M.L.(1978): *Metodología del entrenamiento de los gimnastas*. Ed. Acribia, Zaragoza

Navarro, F.: *Los principios de entrenamiento y las estructuras de la planificación deportiva*. Apuntes Master Alto
Rendimiento Deportivo. Comité Olímpico Español. Madrid (sin publicar).

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE:**

Trasladar los conocimientos científicos al área del entrenamiento deportivo.

Elaborar un plan de trabajo teniendo en cuenta los objetivos, los principios del entrenamiento, los procesos parciales y la especificación de los contenidos: medios, métodos del entrenamiento, distribución de la carga y su evaluación.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Estructura del proceso de entrenamiento.**

-Premisas para la planificación del proceso de entrenamiento.

-Planificación a largo plazo (plan plurianual).

-Periodización de la preparación (ciclo anual). Uno o varios macrociclos.

-Estructura de los periodos de preparación (mesociclos)

-Microciclos de la preparación.

-Clasificación de las sesiones.

-Estructura de la sesión de entrenamiento. Parte preparatoria, parte general y parte final de la clase.

-Tipos de clases en gimnasia: de aprendizaje, de entrenamiento, clase modelo, de control, de preparación física general y especial, de calentamiento y de recuperación.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Harre, D.(1987):*Teoría del entrenamiento deportivo*.Ed. Stadium, Buenos Aires.

Manno, R.(1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*.Ed. Paidotribo, Barcelona.

Platonov, V.N.(1988): *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*.Ed. Paidotribo, Barcelona.

Weineck, J. (1988): *Entrenamiento óptimo*.Ed. Martínez Roca, Barcelona.

Verjoshansky, YU. V.(1990): *Entrenamiento deportivo*.Ed. Martínez Roca, Barcelona

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE: Cargas y control del entrenamiento.**

Conocer y aplicar las cargas como método y medida de influencia sobre el organismo de los gimnastas con el fin de lograr el grado necesario de preparación para las competiciones.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

.-Concepto de carga exterior (índice cuantitativo) y carga interior (índice cualitativo).

-Unidades de la carga: elementos, uniones, y combinaciones.

-Índices de la carga.

-Metodología de la medición de la carga.

-Factores que limitan la carga.

-Manejo de las cargas de entrenamiento

-Individualización de las cargas.



- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Fédération Internationale de Gymnastique (2004): *Programa de desarrollo para grupos de edades*. F.I.G., Suiza
- Smoleuskiy, V, y Gaverdouskiy, I. (1996) *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- Ukran, M.L.(1978): *Metodología del entrenamiento de los gimnastas*. Ed. Acribia, Zaragoza

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 6º BLOQUE :**

Asistir a competiciones oficiales de las federaciones autonómica y nacional, y analizar el trabajo realizado por los entrenadores en las diferentes categorías.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Las competiciones y exhibiciones.**

- -Clasificación de las competiciones.
- Estructura del microciclo competitivo
- Procedimientos tácticos en las competiciones
- Organización y particularidades de las exhibiciones

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Canadian Gymnastics Federation (1984): *Coaching Certification Manual*. CGF, Ontario
- Federation Française de Gymnastique(1982,1986,1991,1997): *Memento de l'entraîneur .Documentation technique, pédagogique, administrative*. Ed. FFG, Paris
- Smoleuskiy, V, y Gaverdouskiy, I. (1996) *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- Ukran, M.L.(1978): *Metodología del entrenamiento de los gimnastas*. Ed. Acribia, Zaragoza

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 7º BLOQUE :**

Conocer la reglamentación y gestión de las competiciones organizadas por la FIG.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Competiciones. Normas para su organización.**

- Competiciones oficiales: Juegos Olímpicos, Juegos Mundiales, Campeonatos del Mundo, Finales de la Copa Mundial, Torneos Internacionales etc...
- Competiciones y manifestaciones no organizadas por la FIG: Competiciones Continentales, Juegos Regionales, Competiciones entre Federaciones etc...
- Organización de competiciones.
- Gimnastas y control.
- Control de dopaje.
- Jueces y puntuación de las competiciones.
- Determinación de los resultados.
- Ceremonias protocolarias y distinciones.
- Aparatos de competición e instalaciones auxiliares.



- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Fédération Internationale de Gymnastique (2002): *Código de puntuación gimnasia artística femenina*. FIG, Suiza.
Fédération Internationale de Gymnastique (2005): *Reglamento Técnico*. FIG, Suiza.
Real Federación Española de Gimnasia (1998): *Normas Técnicas , Gimnasia Artística Femenina*. RFEG, Madrid.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 8º BLOQUE :**

Conocer la reglamentación y gestión de las competiciones organizadas por la FIG.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Reglas especiales para gimnasia artística.**

- Principios básicos para el Programa de Competición.
- Orden de rotación en los aparatos.
- Ejercicios libres.
- Juegos Olímpicos.
- Campeonatos del mundo
- Derecho de participación y composición de las delegaciones.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Fédération Internationale de Gymnastique (2002): *Código de puntuación gimnasia artística femenina*. FIG, Suiza.
Fédération Internationale de Gymnastique (2005): *Reglamento Técnico*. FIG, Suiza.
Real Federación Española de Gimnasia (1998): *Normas Técnicas , Gimnasia Artística Femenina*. RFEG, Madrid

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 9º BLOQUE.**

- Preparar la metodología de los elementos de dificultad superior.
Perfeccionar la técnica de los elementos con giro utilizando el minitramp y la cama elástica como aparatos auxiliares.
Adaptar en las coreografías de suelo música orquestada.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE): Salto, Paralelas, Barra v suelo**

- Análisis y ejecución de los elementos de dificultad superior.
- Programas técnicos en cada disciplina. Técnicas de iniciación, básicas y especiales.
- La danza aplicada a la coreografía de barra y suelo.
- Cama elástica y minitramp.
- La composición libre.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Carrasco, R. (1974): *Gymnastique aux agrès, l'activité du débutante. Programmes pédagogiques*. Ed. Vigot. Paris.
Leguet, J. (1990): *Actions motrices en gymnastique sportive*. Ed. Vigot. Paris
Gines, J. (1987): *Iniciación al minitramp*. Ed Alambra. Madrid .
Gines, J. (1986): *Cama elástica*. Alambra, Madrid.
Guillot, G. (1969): *Gramática de la danza clásica*. Hachette, Paris.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:



- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

Exámenes teórico-prácticos sobre el temario de la asignatura.

Fichas técnicas y trabajos.

- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

Número:

Tipo:

Contenidos:

Condiciones realización:

Condiciones para liberar contenidos:

Fechas aproximadas:

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

Contenidos prácticos: Composición y ejecución de un ejercicio de conjunto DEUCO. Composición y ejecución de un ejercicio adaptados a la normativa técnica de la FEG., en cada aparato,.. Ejecución de un elemento de dificultad D, E o E*.

Contenidos teóricos: Examen teórico del temario de la asignatura. Presentación de las fichas técnicas de los elementos realizados en clase y los trabajos.

Condiciones realización: Con la no asistencia al 10% de las clases prácticas, el alumno no tendrá derecho a examen práctico.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

La nota de la asignatura se obtendrá efectuando la media de los contenidos teóricos y prácticos.

Práctico: 50%

Teórico: 50% (25% fichas y trabajos, 25% exámenes teórico).

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

AGUADO, X.: *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. INDE Publicaciones. Barcelona.

BRIDOUX, A.: *Gymnastique sportive. On enseignement en milieu scolaire*. Amphora, París. 1991.

BRIQUINA, A.T: *Gimnasia*. Acribia, Zaragoza, 1978.

BOURGEOIS, M.: *Gymnastique sportive*. Vigot, París, 1980.

BOURGEOIS, M.: *Didáctica de la gymnastique. Gymnastique pour l'élève: le plaisir de apprendre*. Presses Universitaires de France. París. 1998.

BUCHER, W.: *1.000 exercices et jeux sportifs*. Vigot, París. 1989.

CALVO, A.; SÁNCHEZ, F.J.: *Gimnasia artística .Manual de iniciación*. Wanceulen, Sevilla.

CANADIAN GYMNASTICS FEDERATION: *Coaching Certification Manual*. CGF, Ontario, 1984.

CARRASCO, R.: *Gymnastique pedagogique aux agrés*. Vigot, París, 1980

CARRASCO, R.: *Gymnastique aux agrés. L' activité du débutant. Programmes pédagogiques*. Vigot, París, 1977.

CARRASCO, R.: *Gymnastique aux ugrés. Preparation physique*. Vigot, París, 1980

CARRASCO, R.: *Cahiers Techniques de l'entraîneur. Les rotations en avant*. Vigot, París, 1981.

CARRASCO, R.: *Gimnasia en aparatos*. Lidium, Buenos Aires, 1989.

C.T.F. de la F.I.G.: *Código de puntuación gimnasia artística femenina*. F.J.G., SUIZA, 2002.



- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ, M.; GRANDE, I: *Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. INDE Publicaciones, Barcelona.1999.
- FÉDÉRATION FRANÇAISE de GYMNASTIQUE: *Mémento de L'entraîneur*. FFG, París,1982, 1986, 1991,1997.
- FÉDÉRATION FRANÇAISE de GYMNASTIQUE: *Les fiches techniques et pédagogiques de l'animateur et de l'initiateur*. FFG, París. 1990.
- GAYDOS, A.: *Préparation et entraînement à la gymnastique sportive*. Vigot, París.1983.
- GINÉS, J.: *Iniciación al minitramp*. Alambra, Madrid.1987.
- GINÉS, J.: *Gimnasia deportiva básica: suelo y potro*. Alambra, Madrid.1986.
- GINÉS, J.: *Cama elástica*. Alambra, Madrid. 1986.
- GUILLOT, G.: *Gramática de la Danza Clásica*. Hachette, París, 1969.
- HARRE, D. (1987):*Teoría del entrenamiento deportivo*.Ed. Stadium, Buenos Aires
- HOSTAL, Ph.: *Tiers temps pédagogique et gymnastique*. Vigot, París, 1978.
- HOSTAL, P.: *Gymnastique aux agrés. Enseignement primaire*.Vigot, París1979.
- HUNN, D.: *The complete book of Gymnastique Sportive*. Vigot, París. 1978.
- IBÁÑEZ RIESTRE, A., TORREBADELLA, .I.: *1004 ejercicios de flexibilidad*, Paidotribo, Barcelona, 1997.
- JUNYENT, M.V.; MONTILLA, M.I.:*1.023 ejercicios y juegos de acrobacias gimnásticas*. Paidotribo, Barcelona.1997.
- KANEKO, A.: *Gimnasia olímpica*. Vigot, París, 1980.
- KNIRSCH, K.: *Gimnasia Deportiva-Ejercicios*. Esteban Sanz, Madrid, 1991
- KOVACI, N.: *Barras asimétricas. Técnicas de ejecución y métodos de enseñanza*. Trillas, México, 1983.
- KOVACI, N.: *Salto en gimnasia, técnicas y métodos de enseñanza*. Trillas, México, 1982.
- LAMBER, G.: *El entrenamiento Deportivo; Preguntas y respuestas*. Paidotribo, Barcelona, 1993.
- LEGUET, J.: *Actions motrices en gymnastique sportive*. Vigot, París, 1989
- MAGAKIAN, A.: *Gimnasia Deportiva-Ejercicios*. Solar, D.L., París, 1987.
- MANNO, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*.Ed. Paidotribo, Barcelona
- MARTIN, P.: *La Gymnastique Féminine. La technique, la pratique, la compétition*.Milan, Toulouse.1993.
- MATEU, M.: *1300 ejercicios y actividades gimnásticas*. Paidotribo, Barcelona.
- MONTICELLI, M.: *Il mini-trampolino*. Società Stampa-sportiva, Roma, 1980
- NORRIS, C.M.: *La flexibilidad. Principios y prácticas*. Paidotribo, Barcelona, 1996
- PIARD, C. et R.: *La gimnasia deportiva femenina*. Vigot, París, 1978
- PIARD, C. et R.: *Gymnastique feminine*. Amphora, París.1971
- PIARD, C.: *Gymnastique et enseignement programme*.Vigot, París.1992.
- PIARD, C.:*Fondements de la gymnastique, technologie et pédagogie*.Vigot, París.1982
- PIARD, C.: *Science et technique de l'éducation gymnastique. Pratiques corporelles*. Presses Universitaires de France, París.1992.
- PIARD, C.:*Éducation gymnastique féminine*. Vigot,París.1994
- PLATONOV, V.N.(1988): *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*.Ed. Paidotribo, Barcelona
- POZZO, T. Y STUDENY, C.: *Téorie et pratique des sports acrobatiques*. Vigot, París, 1987
- REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE GIMNASIA: *Normas técnicas, Gimnasia Artística Femenina*. R.F.E.G., Madrid, 1998.



- ROBIN, J.F.: *Spécificité, structure et sens de savoir pour enseigner en gymnastique scolaire: étude de quatre leaders de théories didactiques*. Université Paris-Sud XI, Paris, 1998.
- SÁEZ PASTOR, F. (2003): *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Madrid
- SMOLEUSKIY, V, y GAVERDOUSKIY, I.: *Tratado General de la gimnasia artística deportiva*. Paidotribo, Barcelona, 1996
- SOLER, P.: *Gymnastique au sol. La composition libre*. Vigot, París, 1997.
- SPÖHEL, U.: *1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrés*. Vigot, París, 1987.
- STILL, C.: *Manual de gimnasia artística femenina*. Paidotribo, Barcelona, 1993
- UKRAN, M.L.: *Gimnasia Deportiva*. Acribia, Zaragoza, 1978.
- UKRAN, M. L.: *Metodología del entrenamiento de los gimnastas*. Acribia, Zaragoza, 1978
- VERJOSHANSKY, Y.U. V. (1990): *Entrenamiento deportivo*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- WEINECK, J. (1988): *Entrenamiento óptimo*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.