

LA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Índex

| | |
|--|---|
| LA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA..... | 2 |
| 0. Competències Bàsiques..... | 2 |
| Què en saps?..... | 2 |
| Aprendràs a..... | 2 |
| Mapa conceptual de la gimnàstica:..... | 3 |
| 1. Modalitats de la gimnàstica artística..... | 5 |
| La gimnàstica artística femenina:..... | 5 |
| La gimnàstica artística masculina:..... | 5 |
| 2. Una mica d'història..... | 5 |
| 3. Alguns coneixements previs..... | 6 |
| 4. Les acrobàcies | 7 |
| 4.1 Tombarella: | 7 |
| 4.2 Verticals:..... | 7 |
| 4.3 Cap i volta (quinta): | 7 |
| 4.4 Roda lateral: | 7 |
| 4.5 Rodada: | 8 |
| 6. Actituds, valors i normes envers la pràctica d'habilitats gimnàstiques..... | 8 |
| 7. Sabies que...?..... | 8 |
| 8. Activitats..... | 9 |

LA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

0. Competències Bàsiques

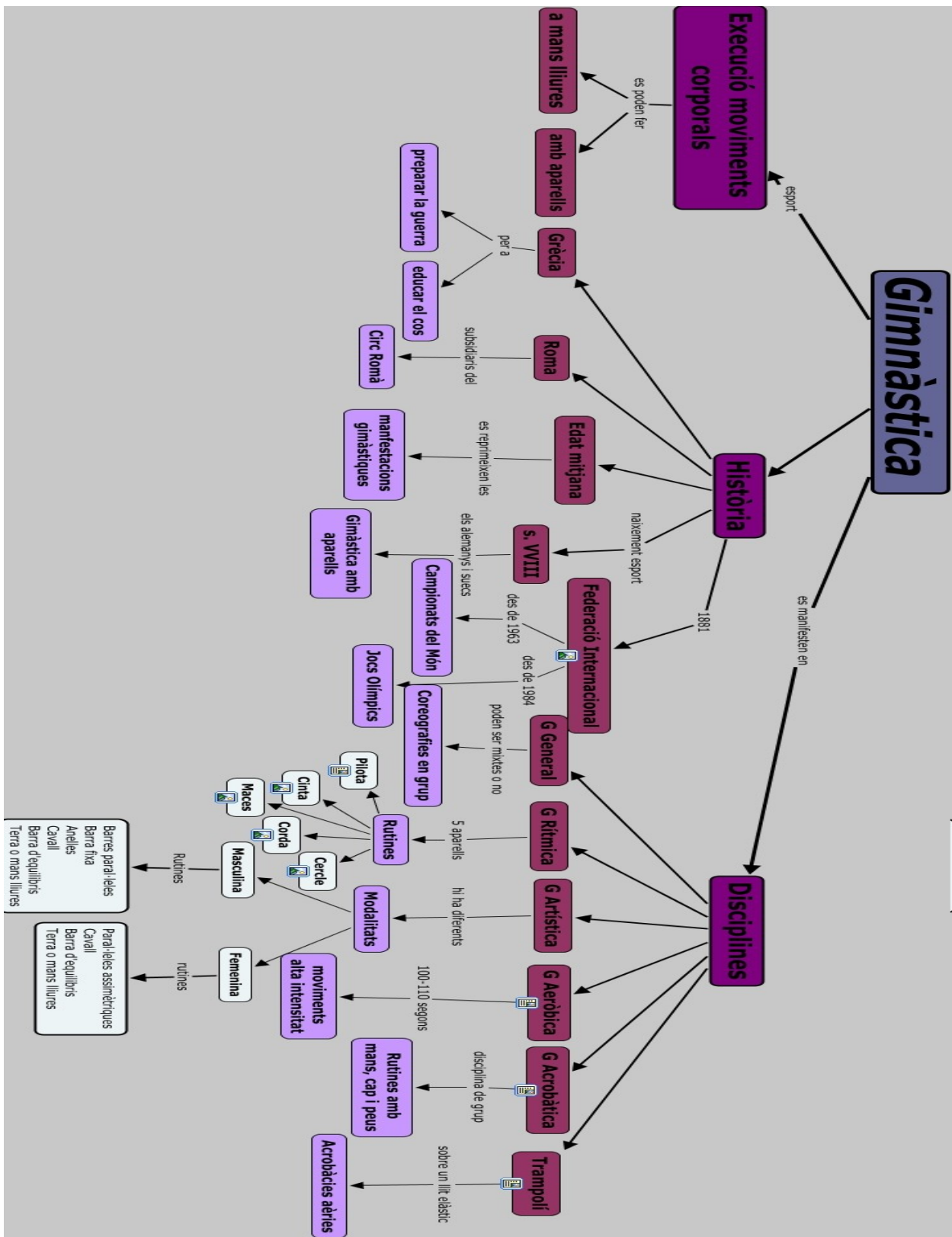
Què en saps?.....

1. Quines habilitats gimnàstiques saps fer?
2. Saps què són els eixos corporals? Anomena'ls.
3. Què és la gimnàstica? Quines manifestacions té en el caire esportiu?
4. Saps les modalitats de la gimnàstica artística? I els aparells de cada modalitat?
5. Has vist o competit mai en un campionat de gimnàstica? En quin?

Aprendràs a....

En aquesta Unitat didàctica aprendràs els fonaments de l'esport de la gimnàstica artística, tant a nivell motriu com reglamentari i practicarem diferents tipus de girs i salts, així com a fer una presentació coreogràfica en grup a partir de les habilitats gimnàstiques apreses....

Mapa conceptual de la gimnàstica:



Introducció

El domini del cos, la perfecció, l'harmonia dels moviments són els elements que ens ajuden a valorar aquest increïble esport que dia a dia ens deixa meravellats amb les noves tècniques que incorpora.

Un 10 en la puntuació en gimnàstica artística significa que s'ha fet un exercici amb risc, originalitat, virtuosisme, ritme, qualitat i dificultat: s'ha aconseguit la perfecció.

1. Modalitats de la gimnàstica artística

La gimnàstica artística femenina:

consta de quatre disciplines de participació:

- Exercicis de terra o mans lliures.
- Salt de cavall.
- Barres paral·leles asimètriques.
- Barra d'equilibris.



La gimnàstica artística masculina:

consisteix en l'execució de sis proves diferents:

- Exercicis de terra o mans lliures.
- Salt de cavall.
- Cavall amb arcs.
- Anelles.
- Barres paral·leles.
- Barra fixa.

L'Acrobàcia és l'element de dificultat i de risc basat en salts, equilibris i girs. Són els moviments més característics de la gimnàstica artística i s'han d'efectuar amb elegància i harmonia de moviments.

2. Una mica d'història

A l'antiga Grècia es considerava el cos com un element que s'havia de treballar per arribar a la màxima bellesa i perfecció. La gimnàstica era la manera d'aconseguir aquesta finalitat. El mot ve del grec *Gymnos*, que vol dir nu, ja que els grecs practicaven la gimnàstica despullats.

La gimnàstica també es va practicar a les civilitzacions egípcia i romana, amb exercicis de salts, acrobàcies i piràmides humanes.

A principis de segle XIX, la gimnàstica artística va renéixer a Alemanya i a Suècia gràcies a la creació de diverses escoles gimnàstiques.. Amb el temps va anar evolucionant, i s'hi van incorporar aparells nous i la preparació dels gimnastes va millorar molt.

Als Jocs Olímpics de 1896, la gimnàstica artística masculina va ser una de les activitats esportives més destacades. Més endavant, als jocs d'Amsterdam de 1928, s'hi va afegir la gimnàstica artística femenina.

La romanesa Nadia Comaneci va ser la gran estrella dels Jocs Olímpics de Montreal del 1976, ja que va aconseguir cinc medalles (tres d'or). Posteriorment als JJOO de Moscou (1980), en va guanyar dues d'or i dues de plata.

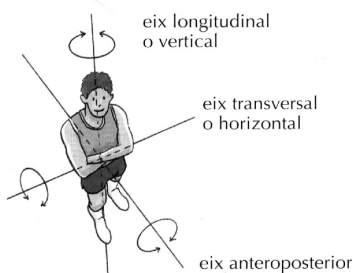


Els exercicis de terra o mans lliures són dels més espectaculars. La combinació d'acrobàcies seguint el ritme de la música permet gaudir de sèries d'exercicis amb l'enllaç de tècniques com el flic-flac, mortal endavant i doble mortal enrere i on la força, potència i flexibilitat queden de manifest.

3. Alguns coneixements previs...

3.1 Els Girs

El gir és una rotació del cos al voltant d'algun eix. Per exemplificar direm que un gir és com si ens travessessin amb un punxo i ens fessin moure a través d'aquest. En cos humà es poden diferenciar tres eixos principals: eix longitudinal o vertical (que va del cap als peus), eix anteroposterior (que va de davant a darrere) i l'eix transversal o horitzontal (que ens travessa de dreta a esquerra).



Girs al voltant de l'eix vertical o longitudinal

Es poden fer sobre una superfície, amb un o dos peus, o en l'aire. Són els girs propis del ballet, per exemple la pirueta. (exemple: veure el primer dibuix).

Girs al voltant de l'eix anteroposterior

En aquest cas, si girem al voltant d'aquest eix, que va de davant a darrere del nostre cos, en resulta un moviment lateral, com la roda lateral de la gimnàstica esportiva. (exemple: veure el dibuix de la roda lateral).

Girs al voltant de l'eix transversal

D'aquests girs ens resulta un rodament, semblant a la tombarella, que, si es fa en l'aire, es diu mortal. (exemple: dibuix de la tombarella)

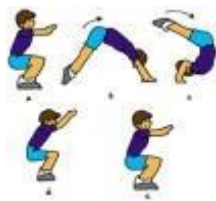


4. Les acrobàcies

Són els elements de dificultat i risc i les principals són:

4.1 Tombarella:

Gir de 360° al voltant de l'eix transversal. En aquest element gimnàstic has de tenir en compte que no és el cap el que ha de recolzar-se a terra sinó l'esquena. Pot ser una tombarella endavant o enrere, o amb un salt previ... D'això se'n diuen variants i coneixem altres exemples com ara: entrada cames obertes, sortida cames obertes, sortida carpada (cames esteses), amb salt i llançament de braços previ...



Tombarella endavant



Tombarella enrere

4.2 Verticals:

Vertical de cap o Puntal:

Consistent en mantenir el cos invertit en equilibri; el cap i les mans toquen a terra i els peus es queden a dalt a la posició de verticalitat.

Vertical de braços o suport invertit de braços:

consisteix en mantenir el cos invertit en equilibri sobre les dues mans i amb els peus a dalt, arribant a la màxima verticalitat.

Vertical tombarella:

és la combinació de dues de les anteriors (vertical de braços i tombarella endavant). Primer fas la vertical de mans i, després d'amagar el cap, es fa una tombarella.



4.3 Cap i volta (quinta):

és la combinació de la tombarella enrere i la vertical. En el punt mig de la tombarella, les mans toquen el terra i, amb el cos, ens impulsam per aixecar-nos i fer la vertical.

4.4 Roda lateral:

és un gir del cos de 360º al voltant de l'eix anteroposterior. És un moviment que s'executa amb tot el cos recte i separant les extremitats. Primer una ma toca a terra, després ho fa l'altra, i més tard els peus, fins a tornar a la posició inicial.



4.5 Rodada:

començam com si anéssim a fer una roda lateral i, en passar per la vertical, ajuntam les cames i feim un gir de 90º. Amb un impuls de braços i una petita fase aèria, ens situam drets i en direcció contrària a la posició inicial.

5. Algunes progressions que hauries de conèixer...

Tombarella

- A la posició de la gatzoneta, recolza les mans a terra, a sobre d'un matalàs.
- Recorda que hem de rodar sobre l'esquena, amb la barbata enganxada al pit. Per tant impulsa el teu cos endavant fent l'acció d'enganxar la barbata al pit.
- Amaga el cap i roda per sobre de la teva esquena
- Aprofita l'impuls agafat per aixecar-te, si pots, sense l'ajuda de les mans.

6. Actituds, valors i normes envers la pràctica d'habilitats gimnàstiques

- Recorda que per poder avançar en el domini de les acrobàcies és imprescindible que els companys/es t'ajudin a l'hora de practicar un exercici. Aquestes ajudes són molt importants per evitar lesionar-nos.
- En esports com aquest, en que la valoració és subjectiva, pot haver-hi polèmica i desacord. Pensa en les dificultats que té per puntuar i respecte les decisions dels jutges.
- En la pràctica de les habilitats gimnàstiques és molt important evitar accidents. Cal assegurar-se que les zones de caiguda disposen de matalassos i que els elements perillosos estan ben protegits (bancs, cantonades, parets...)

7. Sabies que...?

- Els gimnastes fan servir magnesi en l'execució d'algunes proves. És una pols blanca que permet millorar l'adherència i evitar caigudes. També fan servir uns protectors per evitar la formació de durícies a les mans.
- Gervasi Deferr és l'únic gimnasta espanyol que ha aconseguit dues medalles d'or en diferents Jocs olímpics (Sidney 2000 i Atenes 2004) en l'especialitat de salt de poltre. En els Jocs Olímpics de Pequín (2008) va aconseguir la medalla de plata en la modalitat de terra.

- Els ciutadans de les Illes Balears hem d'estar ben orgullosos donat que n'Elena Gómez Servera (Manacor, 1985) es va proclamar campiona del món de gimnàstica artística femenina (primera espanyola en aconseguir-ho) als mundials de 2002 a Hongria en la modalitat de terra o mans lliures.

8. Activitats

1. Digues en quines categories podem dividir la gimnàstica artística amb les seves respectives disciplines.

| Masculina | Femenina |
|----------------------------|------------------|
| - - - - - - | - - - - |

2. Explica com pots fer correctament una tombarella i una vertical. Indica com es poden fer les ajudes en aquests dos elements, segons el que hem fet a les classes.

| <i>Tombarella</i> | <i>Vertical</i> |
|-------------------|-----------------|
| | |

3. Explica com es du a terme una competició de gimnàstica artística (exercicis a realitzar, puntuacions, penalitzacions).

4. De les següents afirmacions digues si són Veritat o Mentida. En cas de ser mentida, corregeix-la posant la resposta correcta.

| | |
|---|--|
| - En la Vertical de tres recolzaments, les mans i el cap formen una línia recta | |
| - La roda lateral és un gir del cos cap endavant | |
| - El cavall amb arcs és una disciplina masculina | |
| - La tombarella és un gir a través de l'eix longitudinal. | |
| - L'àngel frontal és un exercici que es fa damunt el cavall amb arcs | |

5. Els següents girs gimnàstics són realitzats a través d'un eix, de quin eix es tracta?

| Exercici | Eix |
|-----------------------------|------------|
| Roda lateral | |
| Rondada | |
| Tombarella endavant | |
| Tombarella endarrere | |
| Pirueta | |