

SEMINARIO / CLINIC

DE ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA ARTÍSTICA

DESTINADO A FEDERACIONES AUTONÓMICAS Y CLUBES DE GIMNASIA

Por [Álvaro Montesinos Yago](#), Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

A través de entrenamientos dirigidos (máximo 20 gimnastas):

1.) Proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos de dificultad media-alta:

- Suelo (masculina y femenina)
- Barra fija
- Anillas
- Salto (masculina y femenina)
- Paralelas asimétricas: transferencia de la técnica de la barra fija en sueltas, salidas, molinos adelante y atrás, cambios y giros desde o por el apoyo invertido, Stalder, Endo.
 - Elementos con giros de 180° y 360°
- Acrobacias en barra de equilibrios
- Caballo con arcos

Cómo confeccionar un programa de desarrollo evolutivo de elementos en los diferentes aparatos para gimnastas de diferentes niveles y edades.

2.) Preparación física general y específica

- Fuerza máxima
- Fuerza explosiva
- Fuerza resistencia
- Flexibilidad dinámica y estática
- Circuitos de resistencia
- La preparación física en los distintos periodos de la planificación anual:
 - Periodo preparatorio general
 - Periodo preparatorio especial
 - Periodo precompetitivo
 - Periodo competitivo

3.) Trabajo de la compostura gimnástica

- Posiciones básicas para gimnastas jóvenes
- Posiciones correctas para la ejecución de los elementos fundamentales en los distintos aparatos
- Transferencia de la compostura gimnástica entre la barra fija y las paralelas asimétricas
- Posiciones y entrenamiento correcto para adquirir la máxima eficacia en los giros de los mortales adelante y atrás y los giros longitudinales (piruetas).
- Circuitos de compostura gimnástica.
- Utilización de la cama elástica y el minitrampolín para el entrenamiento de los elementos gimnásticos.