



ESCUELA DE GIMNASIA
fedemolinari

DIPLOMATURA SUPERIOR EN GIMNASIA ARTÍSTICA



PLAN DE ESTUDIOS Y CONTENIDOS POR SEMINARIO Y MATERIA

La **Gimnasia Artística Femenina** constituye la rama deportiva de la gimnasia más difundida de nuestro país y del mundo y, por ende, con las mayores posibilidades de expansión y desarrollo profesional futuro.

En la actualidad, todo entrenador necesita nutrirse de nuevos conocimientos que contribuyan en su evolución profesional, dominando fundamentos, metodologías, conceptos didácticos y técnicos que garanticen una completa formación profesional sobre esta disciplina.

Esta diplomatura tiene como propósito, por lo tanto, ofrecer un espacio de aprendizaje y adquisición de nuevos conocimientos vinculados a esta rama de la gimnasia desde espacios curriculares específicos, pero también con aportes de distintas ciencias. En este sentido, la psicología, la nutrición, la medicina y la kinesiología acercarán datos que expliquen, afirmen y clarifiquen diversos hechos que se presentan en la iniciación y el desarrollo deportivo de una gimnasta.

Esta diplomatura se estructurará por lo tanto de la siguiente manera:

2 MATERIAS TRONCALES 8 JORNADAS

PARALELAS ASIMÉTRICAS.

SUELO.

2 MATERIAS TRONCALES DE 7 JORNADAS

VIGA DE EQUILIBRIO.

SALTO..

5 SEMINARIOS DE 4 JORNADAS

SALTOS GIMNÁSTICOS.

REGLAMENTACIÓN Y ARBITRAJE DEL DEPORTE.

PREPARACIÓN FÍSICA DE LA GIMNASIA.

BIOMECÁNICA APLICADA.

DANZA Y COREOGRAFÍA.

ANATOMÍA.

3 SEMINARIOS DE 3 JORNADAS

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

NUTRICIÓN APLICADA A LA GIMNASIA.

TRABAJOS DE PREVENCIÓN DE LESIONES.

FISIOLOGÍA.

2 SEMINARIOS DE 2 JORNADAS

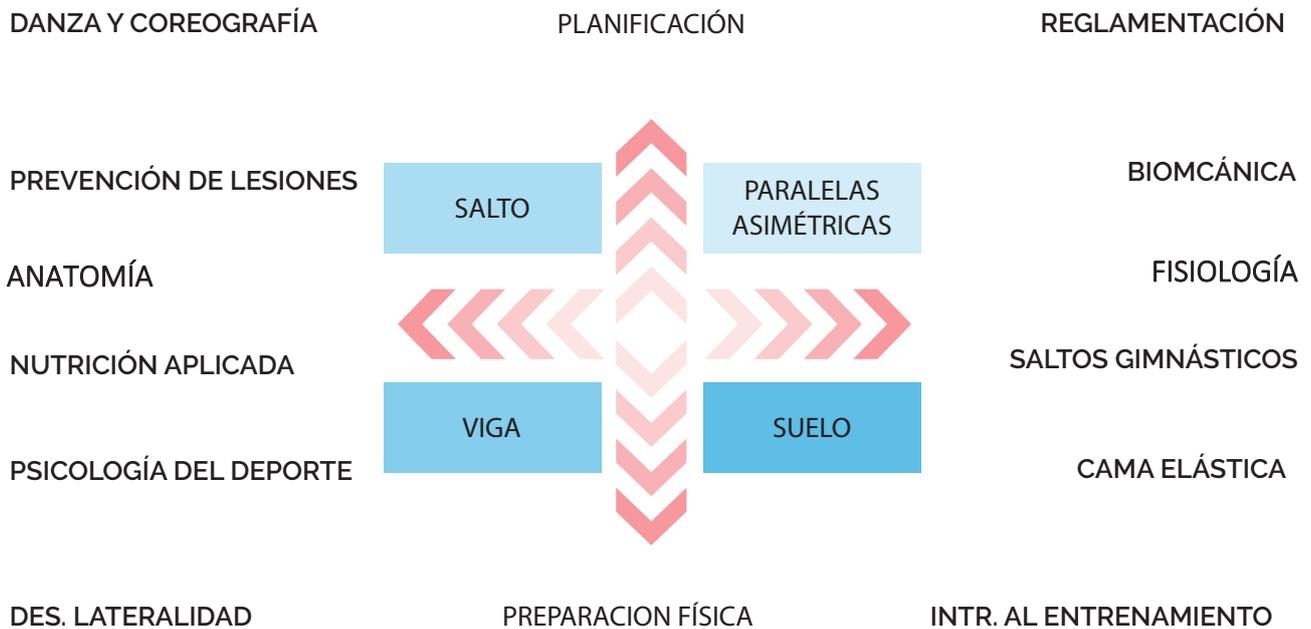
RABAJOS EN CAMA ELÁSTICA.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

2 SEMINARIOS DE 1 JORNADA

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO.

DESARROLLO DE LA LATERALIDAD.



OBJETIVOS DEL CURSO

Que los estudiantes adquieran:

- Una adecuada instrumentación técnico - pedagógica para la enseñanza de la Gimnasia Artística Femenina en el ámbito de clubes e instituciones deportivas especializadas.
- Un adecuado conocimiento metodológico de las técnicas y movimientos de cada una de las disciplinas que componen la Gimnasia Artística.
- Experiencia en la observación de movimientos gimnásticos, identificando los errores técnicos y posibles formas de corrección de estos.

Capacidad para diseñar, implementar y evaluar estrategias de enseñanza en el área de la Gimnasia Artística Femenina según las .necesidades de los contextos específicos.

- Adecuados conocimientos para favorecer la práctica de la gimnasia artística femenina en forma sana y segura en las distintas etapas de desarrollo madurativo de una niña.
- Favorecer experiencias en relación con los cuidados o ayudas de técnicas gimnásticas de distinta complejidad, como parte fundamental del trabajo de todo entrenador.
- Propiciar, dentro de las posibilidades de cada alumno, experiencias básicas en la realización práctica de los movimientos gimnásticos, que permita tomar un registro sensorial más detallado de las mismas.

CONTENIDOS POR MATERIA Y SEMINARIO

TÉCNICAS EN SALTO:

- 1 La carrera: ejercicios para coordinación.
- 2 Entrada por mortero – mortero mortal agrupado y carpado.>
- 3 Entrada por rondó – tsukajara agrupado – carpado y extendido.
- 4 Entrada por Yurchenko: agrupado – carpado y extendido.
- 5 Saltos (tsukajara y yurchenko agrupado con giro).

TÉCNICAS EN PARALELAS ASIMÉTRICAS:

- 1 Vuelta de abdomen.

- 2 Kip largo.
- 3 Flotante a piernas juntas.
- 4 Flotante a piernas abiertas.
- 5 Vuelta atrás.
- 6 Vuelta libre.
- 7 Balanceos.
- 8 Trabajos en "cañito" para el aprendizaje de diferentes movimientos.
- 9 Yuxted.
- 10 Pisada.
- 11 Stalder.
- 12 Gran vuelta de pecho.
- 13 Gran vuelta de espalda.
- 14 Flotante con $\frac{1}{2}$ giro.
- 15 Gran vuelta con $\frac{1}{2}$ giro.
- 16 Cambio libre.
- 17 Gran vuelta con giro de 360° .
- 18 Salida mortal atrás agrupado y extendido.
- 19 Salida doble mortal atrás agrupado.
- 20 Pasaje de banda chino.
- 21 Trabajos múltiples en barrotes auxiliares.

TÉCNICAS EN VIGA DE EQUILIBRIO:

- 1 Desplazamientos básicos.
- .2 Trabajos de entrada en calor específicos para el desarrollo del equilibrio en diversas posiciones.
- 3 Vertical.
- 4 Medialuna.
- 5 Souplesse adelante y atrás.
- 6 Rondó.

- 7 Flic-flac a 1 pie.
- 8 Flic-flac a 2 pies.
- 9 Souplesse flic-flac.
- 10 Flic-flac-flic-flac.
- 11 Mortero I.
- 12 Entradas simples laterales y por el extremo.
- 13 Salida mortal adelante.
- 14 Salida medialuna mortal atrás.
- 15 Salida rondó mortal atrás.
- 16 Mortal atrás extendido a 1 pie.
- 17 Mortal atrás agrupado.
- 18 Mortal adelante agrupado.
- 19 Mortal lateral.
- 20 Medialuna sin manos.
- 21 Mortero sin manos.

TÉCNICAS EN SUELO:

- 1 Rol adelante agrupado.
- 2 Rol atrás agrupado.
- 3 Variantes de roles (adelante en escuadra, a piernas abiertas, a piernas juntas y extendidas, volado, atrás a brazos extendidos, a piernas juntas y extendidas).
- 4 Trabajos de alineación postural.
- 5 Vertical.
- 6 Variantes de vertical.
- 7 Verticales con giros.
- 8 Yuxted a brazos extendidos.
- 9 Medialuna.
- 10 Salticado, rechazo escapular y corveta.
- 11 Rondó.

- 12 Souplesse adelante y atrás.
- 13 Mortero I, II y flic-flac adelante.
- 14 Flic-flac.
- 15 Rondó flic-flac
- 16 Mortal atrás en agrupado.
- 17 Combinaciones con otros elementos (rondó y flic-flac)
- 18 Mortal atrás en plancha.
- 19 Piruetas hacia atrás (1/2 giro, giro entero, pirueta y 1/2 y doble pirueta).
- 20 Doble mortal atrás agrupado.
- 21 Doble mortal atrás en escuadra.
- 22 Mortal adelante en agrupado.
- 23 Mortal adelante en escuadra.
- 24 Mortal adelante en plancha.
- 25 Piruetas hacia adelante (1/2 giro y pirueta).
- 26 Mortal Tempo.
- 27 Uniones de mortales hacia adelante.

SEMINARIO: SALTOS GIMNÁSTICOS EN SUELO Y VIGA.

- 1 Los saltos gimnásticos y su relación con el trabajo de barra de danza. Saltabilidad básica. Chassé y coordinaciones básicas. Alineación.
- 2 Saltos extendidos, salto agrupado, salto de gato, salto wolf, salto tijera, salto jeté desde 1 pie, salto jeté a dos pies, salto sissonne, salto Split, saltos con anillo. Series de danza básicas.
- 3 Saltos con medio giro y giro completo, salto change, salto Johnson, changé con medio Entournant, series de danza.
- 4 Giro sobre 1 pie de 180° y 360° y 720°, giro con pierna a 90° y 180°, giro wolf.

SEMINARIO: DANZA APLICADA A LA GIMNASIA.

- 1 La danza clásica aplicada a la gimnasia artística. Técnica de pasos básicos . Estructura de barra y centro.
- 2 Danza contemporánea, africana y jazz y otros aportes valiosos para trabajar con gimnastas.
- 3 Barra a terre.
- 4 Barra utilizada como preparación física.
- 5 Técnicas de teatro para trabajo de la expresividad.
- 6 Pautas para la creación de series
- 7 Aprendizaje de diferentes coreografías en estilos variados.

SEMINARIO: PREPARACIÓN FÍSICA DE LA GIMNASIA.

- 1 Tipos de preparación física, objetivos, tipos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y su relación con los diferentes períodos de la planificación anual.
- 2 Sistemas energéticos preponderantes en la gimnasia.
- 3 Desarrollo de la Fuerza: tipos de fuerza, métodos de desarrollo de la fuerza aplicados a la gimnasia, ejercicios pliométricos, entrenamiento de la fuerza en niñas gimnastas.
- 4 Flexibilidad: Componentes de la flexibilidad, métodos de desarrollo de la flexibilidad aplicados a la gimnasia.
- 5 Desarrollo de la Resistencia: tipos de resistencia, métodos de desarrollo de la resistencia aplicados a la gimnasia, entrenamiento de la resistencia en niñas gimnastas.
- 6 Velocidad: tipos de velocidad, su importancia dentro de la gimnasia artística.

SEMINARIO DE INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO GIMNÁSTICO.

- 1 Las etapas en la carrera deportiva de una gimnasta. Evolución y expectativas en cada edad.
- 2 Metodología y técnica: concepto y desarrollo en las diversas etapas. Tipos de ejercicios de acuerdo con el objetivo.
- 3 Etapas del aprendizaje de una técnica gimnástica.
- 4 Curvas de aprendizaje de una técnica gimnástica.
- 5 El rendimiento técnico dentro de una sesión de práctica.
- 6 El cuidado, la ayuda o asistencia de una técnica gimnástica.
- 7 El equipo de trabajo en la formación gimnástica (características del gimnasta, el rol del entrenador, la función de los padres, médico, traumatólogo, kinesiólogo, psicólogo, la coreógrafa, importancia y funciones de cada uno de los miembros).

SEMINARIO: REGLAMENTACIÓN Y ARBITRAJE:

- 1 Importancia del conocimiento de las reglas en el deporte. El Código de Puntuación. La FIG, la CAG y las Federaciones Regionales. Reglas para los participantes en competencias.
- 2 Evaluación de los ejercicios. Nota D y Nota E. Composición de la nota. Directivas técnicas.
- 3 Evaluación de Salto, Paralelas, Viga y Suelo.

SEMINARIO DE BIOMECÁNICA APLICADA A LA GIMNASIA:

- 1 Posiciones (estática).
- 2 Magnitudes biomecánicas.
- 3 Equilibrio.

- 4 Estabilidad.
- 5 Momento de vuelco.
- 6 Movimientos.
- 7 Leyes de Newton.
- 8 Tipos de movimiento.
- 9 Magnitudes biomecánicas de la traslación.
- 10 Consideraciones biomecánicas sobre algunos elementos básicos.
- 11 Acortamiento del brazo de péndulo – Mecánica del balanceo pendular.
- 12 Transferencia de impulso.
- 13 Parábola de vuelo.
- 14 Recepción.

SEMINARIO: EJERCICIOS PREVENTIVOS.

- 1 La importancia del concepto de prevención de lesiones.
- 2 Factores de Riesgo intrínsecos y extrínsecos en la gimnasia artística femenina.
- 3 Trabajos de "CORE".
- 4 Circuitos preventivos aplicables en distintos niveles de entrenamiento.

SEMINARIO: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

- 1 ¿Qué es la Psicología del Deporte?
- 2 Ejercicio del Rol del Psicólogo del Deporte
- 3 Campos de aplicación de la PD (AR, Iniciación, PD Infanto-Juvenil
- 4 Deporte Adaptado, Arbitraje, Padres, Entrenadores)
- 5 Deporte de Infanto-Juvenil
- 6 Iniciación Deportiva. Etapas formativas

- 7 Triada Entrenador. Padres. Deportista
- 8 Variables Psicológicas del Rendimiento Deportivo
- 9 Motivación
- 10 Atención y Concentración
- 11 Autoconfianza
- 12 Autoregulación emocional. Estrés y Ansiedad. Nivel de Activación
- 13 Evaluación de las Variables Psicológicas
- 14 Entrenamiento de Habilidades Psicológicas
- 15 Planificación
- 16 Autodiálogo. Rutinas de Pre-ejecución.
- 17 Respiración. Relajación. Visualización

SEMINARIO: NUTRICIÓN APLICADA A LA GIMNASIA.

- 1 Bases de la nutrición orientada a la gimnasia.
- 2 Importancia de la alimentación en el crecimiento/ desarrollo.
- 3 Hidratación y gimnasia.
- 4 Consideraciones nutricionales pre, intra y post entrenamiento.
- 5 Trastornos alimentarios en la gimnasia.

SEMINARIO: TÉCNICAS SOBRE CAMA ELÁSTICA.

- 1 La cama elástica como aparato auxiliar de la gimnasia artística femenina.
- 2 Normas de seguridad básicas, tipos de cama elásticas (a nivel, elevadas, con salida).
- 3 Ejercicios de iniciación y dominio del cuerpo en el eje transversal y longitudinal.
- 4 Técnicas básicas sobre cama elástica: Kaboom adelante

y atrás, $\frac{3}{4}$ mortal a pecho, Cody agrupado, pique americano, ball out agrupado. Aplicación práctica y transferencia de acciones de la cama elástica a distintas técnicas de la G.A.F.

SEMINARIO: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

- 1 Cómo alcanzar el final del camino...
- 2 Los saberes y conocimientos científicos necesarios para planificar.
- 3 Prospectiva: una herramienta interesante
- 4 Periodización del entrenamiento.
- 5 ATR: su aparición en la planificación del alto rendimiento y su aplicación.
- 6 Presentación de un MEGACICLO.
- 7 Selección de planillas de Excel.
- 8 MEGACICLO, MACROCICLO Y ATR: como distribuir las tareas
- 9 Como llenar una planilla Excel con el MEGACICLO.
- 10 Como llenar una planilla Excel para un año de trabajo.
- 11 Como llenar una planilla Excel con los ATR.

SEMINARIO: LATERALIDAD Y DETERMINACIÓN DE LADOS DE GIRO.

- 1 ¿Qué es la lateralidad?
- 2 Estado de la investigación
- 3 Esquema de giradores
- 4 ¿Cómo giran los/las mejores gimnastas del mundo?

y atrás, $\frac{3}{4}$ mortal a pecho, Cody agrupado, pique americano, ball out agrupado. Aplicación práctica y transferencia de acciones de la cama elástica a distintas técnicas de la G.A.F.

SEMINARIO: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

- 1 Cómo alcanzar el final del camino...
- 2 Los saberes y conocimientos científicos necesarios para planificar.
- 3 Prospectiva: una herramienta interesante
- 4 Periodización del entrenamiento.
- 5 ATR: su aparición en la planificación del alto rendimiento y su aplicación.
- 6 Presentación de un MEGACICLO.
- 7 Selección de planillas de Excel.
- 8 MEGACICLO, MACROCICLO Y ATR: como distribuir las tareas
- 9 Como llenar una planilla Excel con el MEGACICLO.
- 10 Como llenar una planilla Excel para un año de trabajo.
- 11 Como llenar una planilla Excel con los ATR.

SEMINARIO: LATERALIDAD Y DETERMINACIÓN DE LADOS DE GIRO.

- 1 ¿Qué es la lateralidad?
- 2 Estado de la investigación
- 3 Esquema de giradores
- 4 ¿Cómo giran los/las mejores gimnastas del mundo?

SEMINARIO DE ANATOMÍA.

APARATO LOCOMOTOR:

- 1 - Sistema Óseo-Articular.
- 2 - Definición (Hueso, articulación, tendones)
- 3 - Componentes
- 4 - Cintura escapular y cintura pélvica.
- 5 - Articulaciones del tronco y las extremidades.
Formas, Movimientos.
- 6 - Sistema Muscular
- 7 - Definición
- 8 - Tipos de fibras.
- 9 - Músculos del tronco y las extremidades.
- 10 - Acciones musculares.
- 11 - Fascia.
- 12 - Agonistas, Antagonistas, Estabilizadores y Sinergistas
- 13 - Zona Lumbar y CORE.
- 14 - Videos de análisis biomecánicos de funcionamiento muscular.

RECURSOS:

- Presentación PPT de clase
- Videos didácticos de soporte
- App Anatomía 3D
- Bibliografía a disposición del alumno

SEMINARIO DE FISIOLOGÍA.

APARATO CIRCULATORIO:

- 1 - Estructura y función
- 2 - Cavidades del corazón y sistema circulatorio.
- 3 - Circuito cerrado y abierto
- 4 - Modificaciones en el ejercicio. Respuestas y adaptaciones cardíacas al ejercicio

APARATO RESPIRATORIO:

- 1 - Estructura y función
- 2 - Funcionalidad en reposo.
- 3 - Intercambio Gaseoso. Respiración Interna y Externa

SISTEMAS ENERGÉTICOS:

- 1 - Metabolismos y Sistemas Energéticos.
- 2 - Umbrales de entrenamiento

RECURSOS:

- Presentación PPT de clase
- Videos didácticos de soporte
- App Anatomía 3D
- Bibliografía a disposición del alumno

METODOLOGÍA DE CURSADA:

Se realizarán clases virtuales, utilizando la plataforma de estudio de la IUYMCA. Podrán realizarse también, algunas jornadas presenciales previamente pactadas con los docentes (no son obligatorias).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se realizarán 2 evaluaciones teóricas de los seminarios y materias cursadas en forma virtual.

FORMAS DE PAGO

Pago único Matrícula bonificada		
Tarjeta de crédito Hasta el 31/12/2024	\$ 330.000	https://mpago.la/264zh4f
Transferencia Hasta el 31/12/2024	\$ 300.000	alias: iuymca.mp CBU: 0270036610035779300023
Tarjeta de crédito Desde el 01/01/2025	\$ 385.000	https://mpago.la/19r1q77
Transferencia Desde el 01/01/2025	\$ 350.000	alias: iuymca.mp CBU: 0270036610035779300023

Pago Mensual (Matrícula + 5 cuotas pagaderas de marzo a julio)		
Matrícula Hasta el 31/12/2024	\$ 60.000	alias: iuymca.mp CBU: 0270036610035779300023 https://mpago.la/1sMfMvj
Matrícula Desde el 01/01/2025	\$ 70.000	alias: iuymca.mp CBU: 0270036610035779300023 https://mpago.la/2exn6G8
Suscripción MP*	\$ 70.000	https://www.mercadopago.com.ar/subscriptions/checkout?preapproval_plan_id=2c938084938aec1f019392bebe9f03e0
Cuota ** Transferencia	\$ 70.000	alias: iuymca.mp CBU: 0270036610035779300023

(*) Automáticamente se cobrará el 10 de cada mes de la tarjeta elegida al momento de suscribir

(**) Si se abona luego del 10 de cada mes, se aplicará 10% de recargo por mora

Pagos desde el exterior		
Pago único	u\$s 250	<a href="https://www.paypal.com/ncp/payment/APQE
VVSPN2EM2">https://www.paypal.com/ncp/payment/APQE VVSPN2EM2



Inscríbete aquí:

<https://forms.gle/VEN21zCgHX6v5HTu9>