



IAD  
PROGRAMA DE  
FORMACIÓN  
CONTINUA 24

Aprender es tu meta

Área  
4+

Rendimiento deportivo  
202422

Perfeccionamiento  
de los saltos en  
gimnasia rítmica



Junta de Andalucía  
Consejería de Turismo,  
Cultura y Deporte



Instituto Andaluz  
del Deporte



## PRESENTACIÓN

Los saltos en gimnasia rítmica forman parte de un grupo de dificultades corporales obligatorias, y están reflejados en el código de puntuación con diferentes grados de complejidad y dificultad.

Es por ello por lo que se hace necesario el conocimiento metodológico de la progresión para poder realizar correctamente los diferentes saltos de dificultad, con el fin no sólo de incrementar el rendimiento deportivo de los gimnastas sino también de preservar la salud.

Este curso ofrece desde un análisis biomecánico de los saltos de dificultad hasta cómo realizar la progresión y programación para el desarrollo de la ejecución correcta de estas dificultades, pasando por la importancia del entrenamiento pliométrico orientado a la mejora de estas dificultades corporales.

La pliometría hace mejorar la fuerza muscular, la RFD (Rápida Fuerza de Desarrollo), la potencia, la velocidad de contracción muscular, la hipertrofia, la velocidad y la explosividad entre muchos de los factores asociados a la mejora del rendimiento biológico, biomecánico y físico de los gimnastas.

Además, los saltos tienen un efecto muy positivo en diferentes aspectos de la salud, como son la mejora de la masa muscular, la hipertrofia muscular y la mejora de la densidad ósea.

## OBJETIVOS

- Fortalecer los aspectos técnicos para garantizar su correcta aplicación, proporcionando a los participantes los conocimientos necesarios que les permitan conocer y desarrollar aspectos específicos orientados a la tecnificación deportiva.
- Conocer y valorar la ejecución técnica de los saltos.
- Identificar los errores más habituales para su posterior corrección.
- Elaborar secuencias de aprendizaje.
- Alcanzar los objetivos anteriormente propuestos tanto teórica como prácticamente.





ÁREA 4  
202422

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Perfeccionamiento de los saltos  
en gimnasia rítmica

## ÁREA IV - RENDIMIENTO DEPORTIVO

### 202422 Perfeccionamiento de los saltos en gimnasia rítmica

**ÁREA TEMÁTICA** Rendimiento Deportivo

**TIPOLOGÍA** Jornada

**MODALIDAD** Presencial

**CÓDIGO** 202422

**NÚMERO DE PLAZAS** 100

**FECHA** 5 de octubre de 2024

**LUGAR**

Instituto Andaluz del Deporte (IAD). Ciudad Deportiva de Carranque. Málaga

**DURACIÓN** 10 horas

**PRECIO PÚBLICO** Gratuito

**INSCRIPCIONES**

Hasta el 5 de septiembre de 2024 inclusive

**DESTINATARIOS**

- Entrenador deportivo de gimnasia rítmica de nivel 3, 2 y 1.
- Colectivo en formación de entrenador deportivo de gimnasia rítmica de nivel 3, 2 y 1.
- Graduados o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Titulados en Técnico superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TSAAFD), Técnico superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS), y Técnico superior en Acondicionamiento Físico (TSAF).
- Alumnos de: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; Técnico superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TSAAFD); Técnico superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS); Técnico superior en Acondicionamiento Físico (TSAF).

**DIRECCIÓN**

Federación Andaluza de Gimnasia

**PROFESORADO**

- Magdalena Cumbres Cabrera. Licenciada en Educación Física. Fisioterapeuta. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Entrenadora nacional de gimnasia rítmica. Juez gimnasia rítmica.







## ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:00-9:30	INAUGURACIÓN	Magdalena Cumbres Cabrera
9:30-10:00	Introducción	
10:00-12:00	Análisis biomecánico de los saltos de gimnasia rítmica Análisis fisiológico de los saltos en gimnasia rítmica Entrenamiento de fuerza para el "salto" Entrenamiento del <i>core</i> para el "salto"	
12:00-12:30	DESCANSO	
12:30-14:30	Entrenamiento pliométrico para los "saltos" Programación del entrenamiento para el "salto" Entrenamiento de "flexibilidad para el salto"	
14:30-16:00	DESCANSO	
16:00-17:45	Sesión práctica. Entrenamiento fuerza para el "salto"	
17:45-18:00	DESCANSO	
18:00-18:45	Sesión práctica. Entrenamiento del <i>core</i> para el "salto" Sesión práctica. Entrenamiento de "flexibilidad para el salto"	
18:45-19:15	Conclusiones	

### INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

 Avenida Santa Rosa de Lima nº 5  
29007 Málaga

 Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 /  
951 04 19 59



 [formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es)

 <http://lajunta.es/iad>