RASGOS DOMINANTES DE LA CULTURA DE ENTRENAMIENTO EN EL GIMNASIO DEL CAR

Pacto o contracto social

Normativas oficiales del CAR

Normas de conducta: proposición oral

Estatutos, calendario y ordenanzas de las Federaciones (Catalana, Española y Internacional de Gimnasia

Objetivos que guían la actividad en la sala

Objetivos
- Corto plazo (diarios, semanales)
- Medio plazo (mensual, trimestral)
- Largo plazo (anual y ciclos olímpicos 4 años)

- Cumplir todas las exigencias de cada uno de los aparatos
- Nota de partida superior a 9,60
- Tener uno o dos aparatos como especialidad: nota partida 10,00 y nota final > 9,70

Sistema Puntuación
- Los entrenadores se esfuerzan diariamente para que los gimnastas dominen el complejo sistema de puntos de la GAM
- Se realizan puntuaciones de los ejercicio durante los entrenamiento para que todos sean conscientes del estado en que se encuentran

Jerarquía de manos

Protagonistas

1 GERENTE: toma las decisiones más importantes del Gimnasio

1 PSICÓLOGO: colabora con todos los grupos especialmente los pequeños. Su labor se centra en optimizar las capacidades psicológica de competición y en la motivación

3 ENTRENADORES: planifican el entrenamiento y toman todas las decisiones respecto sus grupos de gimnastas. Normalmente no interfieren en los otros grupos

1 AUXILIAR TÉCNICO: colabora con todos los grupos especialmente en los aspectos técnicos. A veces substituye a los entrenadores ausentes.

19 GIMNASTAS (5 infantiles, 4 juveniles, 3 juniors, 5 seniors y 2 en incorporación): obedecen fielmente las ordenanzas – disciplina. La carrera deportiva inicia a los 11 años y finaliza alrededor de los 24, con una duración media de 13 años

Condiciones: espacio-tiempo material

Espacio
- Sala 40 x 20 x 5-7 metros
- 1 practicable suelo, 1 anillas, 1 barra fija, 1 salto
- Tumbling y cama elástica
- Foso: barra fija, anillas, barra paralelas, salto
- paralelas bajas, 2 setas, 3 potros sin arcos, 1 potro sin patas, 3 anillas sin pórtico

Relación del gimnasta con el espacio
- uso estricto planificado por el cuerpo técnico
- orden rotación semejante a la competición
- entrenamiento de 2m o 3 aparatos por sesión

Relación del gimnasta con el tiempo
- Intervenciones breves
- descansos breves
- ritmo lento
- control estricto del tiempo del entreno (horarios)

Tiempo
- Dos períodos de 15 días de vacaciones durante la temporada
- 6 días de entreno a la semana
- 2 sesiones diarias, excepto jueves y sábado que sólo entrenan por la mañana
- los pequeños practican 4-5 horas diarias y los grandes 5-6 horas
- horario: 10:00 / 11:00 – 14:00
Tarde: 17:00 a las 20-21 horas

Austeridad en el material empleado en el entrenamiento y en el vestido.

Conductas

Acciones motrices
- Los modelos técnicos que establecen el reglamento son respetados con extremo cuidado;
- Se busca que los gimnastas desarrollen una base técnica en las categorías inferiores para luego ir especializando a medida que cambian de categoría.
- Los entrenadores definen las acciones motrices que deben entrenar mediante las características de cada gimnasta.

Rasgos de riesgo
- Se divierte severamente a los gimnastas cuando demuestran conductas que pueden causar accidentes;
- El riesgo es tomado como algo normal y casi no se habla de él durante los entrenamientos

Marco simbólico

Simbolismo gimnástico
- Estética simple en donde impera los valores masculinos
- La actividad en el Gimnasio está pautada por la disciplina, el rigor, costumbres y ceremonias estrictas, y por la marcialidad y la obediencia a la jerarquía y a las normas de la sala y las ordenanzas del equipo técnico. Una preparación de carácter “marcial” dentro de un templo (el Gimnasio) protegido y respetado, inspirado en el modelo amorosiano.