

ACORDOS COMITÉ TÉCNICO XIMNASIA ARTÍSTICA

OURENSE, 19/01/2024

1. TECNIFICACIÓN 2024.

O orzamento aprobado na Asamblea co que se contará para 2024 será de 3.750 €. Dito orzamento está suxeito a presentación e realización do seguinte proxecto de tecnificación, presentado por Olalla Sás, e acordado polo Comité autonómico:

ANTECEDENTES:

Tras varias reunións mantidas polo comité técnico de ximnasia artística sobre o proxecto de tecnificación de XAF para o ano 2023, acordouse que o proxecto consistiría en 5 xornadas, unha de captación e 4 de traballo de tecnificación, con diferentes responsables técnicos en cada sesión baixo a dirección dunha directora técnica.

O resultado foi o seguinte:

- Realizouse unha primeira sesión de captación
- Realizouse unha primeira sesión de tecnificación cos grupos de ximnastas
- Realizouse unha segunda sesión soamente cos adestradores dos clubs con unha experta externa sobre “coaching deportivo”

Tendo en conta que baixo o noso punto de vista a base do acordado para o ano 2023 é correcto, creemos que debemos darlle solución a certos aspectos que melloren o proxecto que, á vista dos resultados, non é eficiente.

Por todo isto, eu, Olalla Sas como representante do Club Ximnasia Ferrolterra no comité técnico, EXPÓN:

1.- ORGANIZACIÓN GRUPOS XAF.-

Organizaranse as ximnastas nos seguintes dous grupos:

- Tecnificación: nenas de calquera idade coas condicións ximnásticas que permitan observar unha posible progresión para poder chegar a traballar os 4 requisitos FIG en tódolos aparatos(nenas de 12 anos en adiante). Número máximo de ximnastas: 16/18
- Pretecnificación: nenas de 7 ata 11 anos, tanto de VO como de base. Número máx de ximnastas: 16/18

2.- INSTALACIÓNS.-

En primeiro lugar, a idea debe ser utilizar as instalacións dos clubs participantes, buscando optimizar recursos económicos para usalos en rrhh. A idea é facer 3 tecnificacións por grupo onde cada unha se faga nunha instalación diferente (na actualidade, se todos os clubs participan, serían as instalacións do Ximnasia Coruña, Terra Sports e Ximnasia Ferrolterra), onde cada club debería aportar alo menos unha vez a súa instalación. As sesións de captación e preparación dos campionatos de España serán rotatorias (ou onde a responsable desas sesións considere a mellor opción co visto bó do club propietario).

Pode valorarse levar a cabo unha sesión de 4 horas correspondente á tecnificación nas instalacións de inef se os responsables técnicos así o consideran oportuno.

É importante destacar que, debido a que pode darse que unha adestradora teña ximnastas nosdous grupos, poder plantexar tamén según o número de ximnastas, que cada grupo realice a súa sesión en datas diferentes. Sobre todo a segunda ou terceira sesión que será cando se vaian vendo as progresións das diferentes ximnastas.

ORGANIZACIÓN DE CADA GRUPO.-

PRE-TECNIFICACIÓN: Captación ximnastas + tres sesións matutinas de 4 horas; posibilidade de que a última sesión sexa de 6 horas (3h en horario de mañá e 3h en horario de tarde) + unha sesión preparatoria dos campionatos de España (4h)

TECNIFICACIÓN: Captación ximnastas + dúas sesións de 8 horas (sábado mañá e tarde) + unha sesión de 12 horas (sábado mañá e tarde + domingo mañá) + unha sesión preparatoria dos campionatos de España (6h)

3.- NOMEAR 3/4 RESPONSABLES TÉCNICOS SEGÚN ÁREAS.-

- 1 responsable técnica da parte de normativa e asesoramento aos demais responsables e adestradores. Neste ámbito, tendo en conta as capacidades e experiencia, é indudable que debería ser Zeltia García, xa que a súa traxectoria fala por sí soa, sempre e cando ela estiver de acordo.

As funcións desta responsable serían:

- i) Coordinar e dirixir a sesión de captación en sintonía cos responsables técnicos da que sairán os grupos de ximnastas elixidas para cada tecnificación
- ii) Asesorar aos clubs ante dúbidas durante a tempada e levar a cabo unha sesión de formación (a levar a cabo na 1ª sesión de tecnificación) en materia de normativa a tódolos adestradores da comunidade que estén involucrados no proxecto de tecnificación.
- iii) Dirixir a sesión preparatoria do campionato de España, onde ademais de facer un control ás ximnastas da tecnificación que vaian a competir nos campionatos de España de base e VO, asesorará aos adestradores de cara a optimizar desde o punto de vista do código e dos xuíces os exercicios que éstos montaron ás ximnastas (variar series acrobáticas, modificar series e saltos ximnásticos, potenciar o artístico, eliminar exercicios que soamente van conlevar deducións, etc)

- 2 responsables técnicos do grupo de tecnificación

Preferentemente no grupo de tecnificación haberá dous responsables de grupo, un principal e encargado/a de dous aparatos e de marcar as pautas principais do grupo e un segundo responsable dedicado aos outros dous aparatos e para dar apoio ao responsable principal. Se non hai voluntarios suficientes, poderá realizar a dirección técnica do grupo de tecnificación un só responsable técnico.

- 1 responsable técnico do grupo de pre-tecnificación

Responsable de organizar sesións, marcar obxetivos e dirixir as sesións do grupo de pre-tecnificación.

Estes 3/4 responsables deben e teñen as facultades para:

- i) Reunirse antes da xornada de captación xunto co comité para marcar obxetivos que se deben esixir na mesma. Debe haber consenso, pero a responsable final neste campo é a responsable técnica de normativa.

- ii) Reunirse despois da xornada de captación para consensuar a elección das ximnastas elixidas e marcar obxetivos a traballar con cada grupo nas 3 sesións de tecnificación que se levarán a cabo con cada grupo.
- iii) Os responsables técnicos de cada grupo terán que elaborar un pequeno resumo e planificación consensuada dos obxetivos e distribución das tres sesións que levarán a cabo para informar aos adestradores que participarán nas mesmas coas súas ximnastas. Así como levar a cabo un “feedback” cos adestradores tras cada sesión.
- iv) Os responsables técnicos dirixirán as tres sesións de tecnificación correspondentes ao seu grupo, tanto ás ximnastas como aos adestradores participantes na mesma.
- v) Os responsables técnicos terán a capacidade de, tras aprobación do comité, buscar e traer adestradores externos para dirixir unha sesión concreta dun aparato onde consideren os responsables que tanto eles como adestradores necesitan unha axuda visto o nivel das ximnastas participantes na tecnificación. Priorizarase o grupo de tecnificación neste aspecto e as 3ªs sesións de tecnificación (de maior duración e mellor emprazamento no calendario)
- vi) Finalmente, tras as 3 sesións, cada responsable de grupo elaborará un pequeno resumo do avance de cada ximnasta e, xunto coa responsable de normativa, dar un feedback xeral aos adestradores participantes.

Estes responsables serán elixidos polo comité entre todos aqueles que se ofrezan voluntarios, tendo en conta a titulación, experiencia e traxectoria de cada un.

4.- PROPOSTA CALENDARIO E FORMATO DAS SESIÓNS.-

Propónse o seguinte calendario para as distintas sesións:

- i) Sesión captación: finais outubro-ppios novembro

Nesta sesión, como se comentou antes, a responsable de normativa xunto cos responsables técnicos marcarán obxetivos mínimos que as nenas deben cumprir para poder acceder aos grupos de tecnificación. Valorarase desde unha perspectiva global, sen ter en conta pequenos erros como caídas, etc.

- ii) 1ª sesión tecnificación: época de vacacións de nadal

Primeira sesión dirixida polos responsables técnicos onde se comezarán a traballar os obxetivos marcados para esa tempada en cada grupo e para cada ximnasta. Nesta sesión a responsable de normativa levará a cabo unha sesión de dúas horas de aclaración de normativa e asesoramento do código para que os adestradores teñan os maiores recursos posibles á hora de montar os exercicios das ximnastas (levase a cabo nesta sesión para que os adestradores teñan tempo para chegar á sesión de preparación do cto de España nas mellores condicións posibles e a responsable teñan que facer as menores correccións posibles)

- iii) 2ª sesión tecnificación: marzo-abril

Continuación da 1ª sesión e valorar avances de cada ximnasta respecto á primeira sesión

- iv) Sesión preparatoria cto España: cada tempada en función do calendario nacional para levala a cabo dous/tres semanas antes dos ctos de España



Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense
Tlfno.: 988238999 – www.ximnasia.com
C.E.: info@ximnasia.com



Nesta sesión, a responsable de normativa levará a cabo un control (para que as ximnastas poidan ter un control técnico da federación galega e se familiaricen o máximo posible coa tensión da competición) pero sobre todo para que a responsable asesore sobre os exercicios que van levar as nenas ao cto de España (correctamente montados, eliminar elementos que soamente van conlevar deducións, resaltar o plano artístico, etc)

v) 3ª sesión tecnificación: setembro

Esta sesión, a de maior duración, centrarase en traballar elementos novos, con posibilidade de (a época do ano así o favorece) traer algún experto externo, onde as nenas veñen de descansar e non hai presión por competicións cercanas.

5.- PROPOSTA ECONÓMICA.-

- i) 1 responsable normativa: 8h control + 2h charla adestradores + 4h sesión preparatoria cto España pre-tecnificación + 6h sesión preparatoria cto España tecnificación: 600€
- ii) 1 responsable pre-tecnificación: dous sesións de 4 horas e unha de 6, 14 horas: 420 €
- iii) 2 responsables tecnificación: dous sesións de 8 horas + unha sesión de 12, 28 horas: 840€ (a dividir entre os dous responsables en caso de haber dous)
- iv) Suma responsables: 1860€
- v) Gastos desprazamentos (ximnastas, e adestradores externos), consumibles, e outros gastos: entre 1000 e 1200 euros

A temporalidade aprobada adaptárase ao seguinte para a presente tempada:

24/25 Febreiro: Captación

Marzo: 1ª xornada

Maior finalis: Sesión preparatoria campionato España

Setembro: 3ª xornada

Marcos Martínez fai constar en acta que non está de acordo con que haxa tantos adestradores dentro do proxecto nin ca totalidade do seu contido.

Para formar o grupo de traballo solítase aos adestradores interesados en poñerse ao fronte do grupo de pre-tecnificación e tecnificación que remitan email indicándoo antes do luns 22 de xaneiro.

O importe destinado a Ximnasia Artística Masculina é de 750 €, resultante de reducir o custe do proxecto de Artística Feminina ao total do presuposto. Intervén Marcos Martínez para indicar o seu interese en realizar algunha saída a centros de alto rendemento ou instalacións doutros clubs para compartir xornadas de adestramento, acorda enviar a proposta cas datas e sedes por email. No caso que non sexa suficiente o importe existe a posibilidade de sufragalo mediante copago dos interesados.

O Comité de X.A.M. deberán presentar a FGX un proxecto en tempo e forma para poder acceder o presuposto da tecnificación, en caso contrario non poderán facer uso de dito importe.

2. SUXERENCIAS E PREGUNTAS