

2026

SANTS GIMNÀSTIC



CASAL ESTIU



29 JUNY A
31 JULIOL



VERSIÓ TECNIFICACIÓ

PROGRAMACIÓ TÈCNICA

CARRER MELCIOR DE PALAU, 155
SANTSGIMNASTIC@GMAIL.COM

El casal de tecnificació del CE SANTS GIMNÀSTIC està pensat per a gimnastes de competició que volen continuar entrenant durant el període d'estiu i seguir millorant les seves habilitats tècniques en la gimnàstica artística.

Aquesta modalitat ofereix un espai d'entrenament estructurat on es treballen de manera específica els quatre aparells de la gimnàstica artística femenina (terra, barra, asimètriques i salt), combinant el treball tècnic amb la preparació física, la flexibilitat i la correcció dels elements.


L'objectiu és aprofitar el període d'estiu per reforçar la base tècnica, perfeccionar l'execució dels moviments i consolidar els elements treballats durant la temporada, sempre adaptant el treball al nivell de cada gimnasta.


A més dels entrenaments de matí, el casal incorpora tallers tècnics de tarda centrats en aspectes específics de la gimnàstica artística com la flexibilitat, la força, el control corporal, les acrobàcies o la construcció de coreografies.

Aquest format permet oferir un entrenament complet que combina tecnificació, progressió i continuïtat esportiva en un entorn motivador i adaptat a les necessitats de les gimnastes.



 614850580

 santsgimnastic@gmail.com

 @cesantsgimnastic

Objectiu general

Millorar el nivell tècnic i físic de les gimnastes a través d'entrenaments específics de gimnàstica artística que permetin reforçar la base tècnica, perfeccionar els elements i consolidar els aprenentatges de la temporada.

Objectius específics

- Perfeccionar la tècnica dels elements als quatre aparells de la gimnàstica artística.
- Millorar la preparació física específica necessària per a la pràctica de la gimnàstica.
- Augmentar la flexibilitat, la força i el control corporal.
- Treballar la qualitat d'execució dels moviments i la correcció tècnica.
- Desenvolupar la coordinació, l'equilibri i la consciència corporal.
- Consolidar els elements tècnics treballats durant la temporada esportiva.
- Fomentar valors com l'esforç, la constància, la disciplina i el treball personal.

Metodologia del casal de tecnificació

El casal de tecnificació es basa en una metodologia d'entrenament estructurada i progressiva, adaptada al nivell i les necessitats de cada gimnasta.

Les sessions es divideixen entre entrenaments tècnics als aparells i tallers específics de preparació física, amb l'objectiu de treballar tots els aspectes necessaris per al desenvolupament de la gimnàstica artística.

Principis metodològics

- Treball tècnic progressiu

Els elements de gimnàstica es treballen seguint progressions tècniques que permeten adquirir els moviments de manera segura i eficaç.

- Entrenament específic per aparell

Cada sessió inclou treball en diferents aparells, dedicant temps suficient per practicar i perfeccionar els elements tècnics.

- Preparació física específica

Es treballen qualitats físiques fonamentals per a la gimnàstica artística com la força, la flexibilitat, la coordinació i la potència.

- Correcció tècnica individualitzada

Les tècniques realitzen correccions constants per ajudar les gimnastes a millorar la qualitat dels moviments i evitar mals hàbits tècnics.

- Aprenentatge progressiu i segur

Les activitats es plantegen de manera gradual, respectant el ritme d'aprenentatge de cada gimnasta i prioritzant sempre la seguretat.

- Motivació i ambient positiu

Tot i ser un casal orientat a la tecnificació, es promou un ambient motivador que afavoreixi el gaudi de l'activitat i la cohesió del grup.

Preparacions físiques utilitzades al casal de tecnificació

Core bàsic

Treball d'enfortiment de la musculatura abdominal i lumbar per millorar l'estabilitat del cos i el control postural.

Core avançat

Exercicis més exigents de zona abdominal i lumbar que permeten augmentar el control corporal en elements tècnics més complexos.

Core complet

Treball global del tronc combinant força, estabilitat i control del cos durant diferents moviments.

Força de braços

Exercicis destinats a reforçar braços i espatlles, fonamentals per als aparells de barres i per mantenir posicions de suport.

Força de braços i espatlles

Treball específic per millorar la força de la cintura escapular, necessària per a suspensions i impulsos.

Força general

Treball global de diferents grups musculars per millorar la condició física general de les gimnastes.

Potència de cames

Exercicis orientats a millorar la capacitat de salt i impuls, importants en el salt i en les acrobàcies de terra.

Potència de salt

Treball específic per augmentar l'altura i la força dels salts.

Equilibri i propiocepció

Exercicis que milloren la capacitat de mantenir l'estabilitat i el control del cos en diferents posicions.

Equilibri dinàmic

Treball d'equilibri mentre el cos està en moviment, important per a la barra d'equilibris.

Equilibri avançat

Exercicis més complexos per millorar la precisió i el control en posicions inestables.

Coordinació motriu

Activitats que treballen la coordinació entre diferents parts del cos per millorar la qualitat dels moviments.

Resistència muscular

Exercicis que permeten mantenir l'esforç físic durant més temps, millorant la capacitat de suportar entrenaments prolongats.

Control corporal

Treball orientat a millorar la consciència del cos i la precisió dels moviments durant l'execució dels elements gimnàstics.

Circuit físic

Combinació de diferents exercicis de força, coordinació i resistència per treballar la condició física de manera global.

SETMANA 1

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00–9:20	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	SORTIDA
9:20–9:50	Core bàsic	Força braços	Potència cames / Pliometria	Equilibri i propiocepció	
9:50–11:00	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
11:00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
11:30–12:30	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
12:30–13:00	Flexibilitat general	Flexibilitat cames	Flexibilitat esquena	Flexibilitat espatlles	

SETMANA 2

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00–9:20	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	SORTIDA
9:20–9:50	Core avançat	Força braços i espatlles	Potència de salt	Resistència muscular	
9:50–11:00	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
11:00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
11:30–12:30	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
12:30–13:00	Flexibilitat esquena	Flexibilitat cames	Flexibilitat espatlles	Flexibilitat splits	

SETMANA 3

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00–9:20	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	SORTIDA
9:20–9:50	Control de core	Força de tronc	Potència de cames	Equilibri avançat	
9:50–11:00	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
11:00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
11:30–12:30	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
12:30–13:00	Flexibilitat esquena	Flexibilitat cames	Flexibilitat espatlles	Flexibilitat pont	

SETMANA 4

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00–9:20	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	SORTIDA
9:20–9:50	Core i estabilitat	Potència de salt	Força de braços	Equilibri amb moviments	
9:50–11:00	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
11:00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
11:30–12:30	Aparell	Aparell	Aparell	Aparell	
12:30–13:00	Flexibilitat splits	Flexibilitat esquena	Flexibilitat espatlles	Flexibilitat general	

SETMANA 5

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00–9:20	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	Escalfament general	SORTIDA
9:20–9:50	Circuit físic	Força general	Potència cames	Equilibri i control	
9:50–11:00	Terra	Salt	Terra	Barra	
11:00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
11:30–12:30	Barra	Barres	Salt	Barres	
12:30–13:00	Flexibilitat completa	Flexibilitat cames	Flexibilitat esquena	Flexibilitat espatlles	

Organització general

Hora	Activitat
9:00 – 9:20	Escalfament general
9:20 - 9:50	Preparació física
9.50 - 11.00	Aparell 1
11.00 – 11.30	Esmorzar
11.30 - 12.30	Aparell 2
12.30 - 13.00	Flexibilitat

Tardes:

Els que triu la modalitat sencera, després de dinar es farà relaxació i tècnica d'aparells.

**Es podrà triar unir-se als tallers de la modalitat lúdica.*