

2015-16

PLAN DE TECNIFICACIÓN DE  
GIMNASIA ARTÍSTICA  
MASCULINA

FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA



*Federación Canaria de Gimn*



**Plan de Tecnificación**  
**Gimnasia Artística Masculina**  
**CANARIAS**

Juan José Rodríguez de Rivera y Olives  
Director Técnico Gimnasia Artística Masculina

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>2</b>
Factores de la Iniciación Deportiva Específica .....	2
Estructura de la Actividad .....	2
Clasificación.....	2
Mecanismos de ejecución motriz.....	2
Las Cualidades Físicas que se requieren.....	3
<b>2. OBJETIVOS PARA EL PLAN DE TECNIFICACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>3. DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN GIMNASIA .....</b>	<b>3</b>
Condiciones que influyen en el Talento: (Selección de los Gimnastas).....	4
<b>4. COMPONENTES DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA EN CANARIAS</b>	<b>4</b>
COORDINADOR DEL PROGRAMA.....	5
CUADRO TÉCNICO .....	5
CUADRO JUECES .....	6
<b>5. SEDES DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>6. CALENDARIO DE CONCENTRACIONES 2015-16 .....</b>	<b>8</b>
<b>7. GIMNASTAS SELECCIONADOS PROVISIONALMENTE TECNIFICACIÓN 2015-16 .....</b>	<b>9</b>
<b>8. CRITERIOS DE SELECCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>9. NORMATIVA .....</b>	<b>11</b>
<b>10. CRITERIOS GENERALES PARA LA PRIMERA CONCENTRACIÓN .....</b>	<b>12</b>

Versión 1.1

07 de Noviembre de 2015

## 1. INTRODUCCIÓN

### Factores de la Iniciación Deportiva Específica

Para “obtener” buenos gimnastas, y más concretamente buenos gimnastas de Artística, es fundamental, la correcta formación del individuo, que ha de ser una formación integral, sin perder nunca de vista el objetivo.

### Estructura de la Actividad

Es un deporte individual, en el que el sujeto afronta solo, en un medio perfectamente definido, ciertas dificultades mejorándose a sí mismo, siempre en relación con la técnica.

### Clasificación

- Según el predominio de las cualidades físicas se clasifica entre los deportes de flexibilidad.
- Según el medio en el que se desarrolla: deporte terrestre.
- Según su modelo técnico: Es un deporte con predominio de la expresividad. Es un deporte individual de concurso.

### Mecanismos de ejecución motriz

En la Gimnasia Artística de Competición, el mecanismo más importante es el de la EJECUCIÓN, ya que lo que se valora en este deporte es la perfección del proceso, realizado según los cánones establecidos por el reglamento.

La ejecución se trabaja mediante la realización de ejercicios determinados, que tengan relación directa con el ejercicio que realizarán en competición, ejercicios correctivos de ciertos errores o “vicios” que tengan.

Los diferentes mecanismos de ejecución motriz pueden resumirse en tres:

- ❖ Mecanismo perceptivo
- ❖ Mecanismo de decisión
- ❖ Mecanismo de ejecución

## Las Cualidades Físicas que se requieren

Aunque se requieren de casi todas las cualidades físicas, las dos más importantes y esenciales son la FUERZA EXPLOSIVA y la FLEXIBILIDAD. Aunque no podemos dejar de trabajar la VELOCIDAD, la RESISTENCIA, la COORDINACIÓN, y el EQUILIBRIO.

## 2. OBJETIVOS PARA EL PLAN DE TECNIFICACIÓN

El objetivo del grupo de gimnastas seleccionados es el de COMPETICIÓN O ÉLITE, ya que todos entrenan de forma sistemática con el fin de llegar a pertenecer a la **SELECCIÓN CANARIA DE GIMNASIA**, para después llegar a pertenecer al EQUIPO NACIONAL.

Esta selección canaria trabajará con vistas a crear las tres selecciones vigentes en la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia. Estas son:

**Selección Base:** Niveles 1,2 y 3.

**Selección Sub-14:** Niveles 5, 6, y 7 (Categorías; Benjamín; Alevín, e Infantil).

**Selección Absoluta:** Niveles 8,9, y 10. (Categorías; Juvenil, Junior y Sénior).

Dentro de éste objetivo, prácticamente todos los niños se pueden encuadrar dentro del período de realización de la máxima capacidad, ya que atraviesan una fase de perfeccionamiento deportivo, salvo ciertas excepciones, que tanto por su edad, como por su reciente incorporación al grupo, aún se encuentran en la fase de preparación básica.

## 3. DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN GIMNASIA

Podemos hablar de dos tipos de Talentos:

- ❖ TALENTO MOTRIZ GENERAL: Gran riqueza de movimientos y gran capacidad de aprendizaje de nuevos elementos.
- ❖ TALENTO DEPORTIVO: Gimnastas capaces de rendir en entrenamientos de alta intensidad.

### Condiciones que influyen en el Talento: (Selección de los Gimnastas)

1. Requisitos antropométricos.
2. Condiciones Físicas.
3. Condiciones Tecno motrices.
4. Capacidad de Aprendizaje.
5. Predisposición para el entrenamiento:
  - Voluntad.
  - Sacrificio
  - Tenacidad
  - Valor y riesgo
6. Dirección Cognitiva :
  - Agilidad Mental
  - Autodominio (Concentración, Dominio Neuromuscular).
  - Automatización
7. Factor Afectivo.
8. Condiciones Sociales.

### 4. COMPONENTES DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA EN CANARIAS

El programa de Tecnificación lo componen, en una primera selección, cinco clubes distribuidos en tres islas (Gran Canaria, Lanzarote y Tenerife).

- 1.Club Deportivo San José Dominicas
- 2.Club Isla de Lanzarote
- 3.Club Deportivo Corazón de María
- 4.Club Deportivo Arenas
- 5.Club Deportivo Gamgüi de Tenerife

## COORDINADOR DEL PROGRAMA

Nombre: Juan José Rodríguez de Rivera y Olives

Titulación: Entrenador Nacional de Gimnasia Artística Masculina y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Sede Coordinación: Federación Canaria de Gimnasia. C/ Fondos de Segura, s/n (35019) las Palmas de Gran Canaria.

Teléfono de Contacto: 639340825 / 928 413997, Fax: 928 426987

Funciones:

Planificación General del Programa.

Enlace entre Técnicos y Federación.

Enlace entre Federación y Organismos Oficiales.

## CUADRO TÉCNICO

**Nombre: Juan José Rodríguez de Rivera y Olives**

Titulación: Entrenador Nacional, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Sede Entrenamiento: Colegio San José Dominicas. (Gran Canaria).

Funciones: Responsable del Grupo de Tecnificación.

Programación de Ciclos de Trabajos.

Responsable de Concentraciones.

Iniciar el trabajo Técnico de Base del grupo de Promoción.

**Nombre : José Miguel Hernández Pérez**

Titulación: Entrenador Nacional, Licenciado en Veterinaria

Sede Entrenamiento: Colegio San José Dominicas (Gran Canaria)

Funciones: Responsable del Grupo de Tecnificación.

Programación de Ciclos de Trabajos.

Responsable de Concentraciones.

Iniciar el trabajo Técnico de Base del grupo de Promoción.

**Nombre: Francisco José Rodríguez Santana**

Titulación: Entrenador Nacional

Sede Entrenamiento: Club de Gimnasia Isla de Lanzarote.

Funciones: Responsable del Grupo de Tecnificación.

Programación de Ciclos de Trabajos.

Responsable de Concentraciones.

Iniciar el trabajo Técnico de Base del grupo de Promoción.

**Nombre: Manuel Armas Hernández**

Titulación: Entrenador Nacional, Diplomado Magisterio. Técnico TAFAD

Sede Entrenamiento: Colegio Claret - Corazón de María

Funciones: Responsable del Grupo de Tecnificación.

Programación de Ciclos de Trabajos.

Responsable de Concentraciones.

Iniciar el trabajo Técnico de Base del grupo de Promoción.

**Nombre: Javier Delgado Fariña**

Titulación: Entrenador Nacional, Licenciado en Educación Física.

Sede Entrenamiento: Antigua Piscina de Arafo (Tenerife)

Funciones: Responsable del Grupo de Tecnificación.

Programación de Ciclos de Trabajos.

Responsable de Concentraciones.

Iniciar el trabajo Técnico de Base del grupo de Promoción.

**CUADRO JUECES**

**Nombre: Daniel Rodríguez Gil**

Titulación: Juez Nacional, Técnico de 2º Nivel Gimnasia Artística, Ingeniero Civil.

Funciones: Responsable supervisión de Ejercicios.

Programación de Ciclos de Trabajos.

**Nombre: Daniel Iván Martín Jiménez**

Titulación: Juez Nacional, Estudiante de cuarto curso de Medicina.

Funciones: Responsable supervisión de Ejercicios.

Programación de Ciclos de Trabajos.

## 5. SEDES DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

### GRAN CANARIA:

**1º Instalación:** Colegio San José Dominicas

Dirección: C/ General Bravo, nº 8

Localidad: (35002) Las Palmas de Gran Canaria

**2º Instalación:** Colegio Corazón de María

Dirección: Ctra. de Teror, 56 - Tamaraceite (35018)

Localidad: Las Palmas de Gran Canaria

### LANZAROTE:

**1º Instalación:** Club de Gimnasia Isla de Lanzarote

Dirección: C/ Nicaragua, 20

Localidad: (35500) Lanzarote

### TENERIFE:

**1º Instalación:** Instalación Antigua Piscina Arafo

Dirección: Terrero de Lucha de Arafo

Localidad: Villa de Arafo - Tenerife.



## 6. CALENDARIO DE CONCENTRACIONES 2015-16

### 1. Primera Concentración: Gran Canaria

Fecha: Del 20 al 21 de noviembre 2015

Sede: Colegio San José Dominicas

### 2. Segunda Concentración: Villa de Arafo - Tenerife

Fecha: Del 19 al 21 de febrero 2016

Sede: Antigua Piscina de Arafo

### 3. Tercera Concentración: Lanzarote

Fecha: Del 29 de abril al 1 de mayo

Sede: Club Isla de Lanzarote

### 4. Tercera Concentración: A designar

Fecha: mes de junio

Sede: A designar

## 7. GIMNASTAS SELECCIONADOS PROVISIONALMENTE TECNIFICACIÓN 2015-16

Nombre	Club	Nivel
<b>NIVEL 1 ( 9 GIMNASTAS) GRUPO 1</b>		
Eduardo Engel	Club Corazón de María	1
Max Álvarez	Club San José Dominicas	1
Orian Moisés Díaz	Club Gamgüi - Tenerife	1
Mario Domínguez	Club San José Dominicas	1
Manuel Torres	Club San José Dominicas	1
Dariel Peña	Club San José Dominicas	1
Javier Naranjo	Club Corazón de María	1
Hugo Acosta	Club Corazón de María	1
Francisco Alvarado	Club Corazón de María	1
<b>NIVEL 2 (12 GIMNASTAS) GRUPO 2</b>		
Pavel Julián Olivo	Club Isla de Lanzarote	2
Anthony Díaz	Club Gamgüi - Tenerife	2
Eduardo Pondal	Club San José Dominicas	2
Álvaro Ferreira	Club Isla de Lanzarote	2
Áytami Bolaños	Club Gamgüi - Tenerife	2
Marcos Rodríguez	Club Corazón de María	2
Daniel Corbera	Club Corazón de María	2
Noah Álvarez	Club San José Dominicas	2
Jaime Cabrera	Club Corazón de María	2
Alejandro Corbera	Club Corazón de María	2
Nichel González	Club San José Dominicas	2
Donato Monopoli	Club San José Dominicas	2

<b>NIVEL 3 y 6 ( 6 GIMNASTAS) GRUPO 3</b>		
<b>Victor de Armas</b>	<b>Club Corazón de María</b>	<b>3</b>
<b>Kirill Palmero</b>	<b>Club Gamgüi - Tenerife</b>	<b>3/7</b>
<b>Jorge Lartaun Morín</b>	<b>Club San José Dominicas</b>	<b>3</b>
<b>Juan Garrido</b>	<b>Club Isla de Lanzarote</b>	<b>3</b>
<b>Hugo Álamo</b>	<b>Club Corazón de María</b>	<b>3</b>
<b>Jorge Lorenzo</b>	<b>Club Gamgüi - Tenerife</b>	<b>6</b>
<b>NIVEL 8 y 9 ( 6 GIMNASTAS) GRUPO 4</b>		
<b>Alejandro Rodríguez</b>	<b>Club San José Dominicas</b>	<b>8</b>
<b>Dimitrios Alexio</b>	<b>Club Gamgüi - Tenerife</b>	<b>8</b>
<b>David González</b>	<b>Club San José Dominicas</b>	<b>8</b>
<b>Adrián Martín</b>	<b>Club San José Dominicas</b>	<b>9</b>
<b>Alejandro Martín</b>	<b>Club San José Dominicas</b>	<b>9</b>
<b>Ariyuma Melian</b>	<b>Club San José Dominicas</b>	<b>9</b>

- ✓ Los gimnastas se dividirán en Grupos, como aparecen en los cuadros.
- ✓ Los entrenadores se dividirán por niveles.

## 8. CRITERIOS DE SELECCIÓN

- ✓ Seleccionados en un principio los cinco primeros gimnastas de cada categoría clasificados en el Campeonato de Canarias de 2015 ( <http://www.fcgimnasia.es/wp-content/uploads/2015/04/INDIVIDUAL.pdf> ). Hay que tener en cuenta que muchos de estos gimnastas han pasado de categoría, y habrá que incluir a nuevos sin haber competido aún.

- ✓ Aquellos gimnastas que consigan medalla o trofeo en el Campeonato Nacional, tendrán el pase directo a formar parte del Plan de Tecnificación.
- ✓ Ante una ausencia de gimnastas convocados, se cogerá al siguiente en la clasificación del Campeonato de Canarias ya realizado.
- ✓ Cada Club podrá participar con no más de dos gimnastas no convocados, que estime oportuno, siempre y cuando tenga cierto nivel técnico y asuma todos los gastos derivados de la concentración.
- ✓ La Federación se hará cargo solo de los gastos de los entrenadores nacionales desplazados a las concentraciones provenientes de otras islas.

## 9. NORMATIVA

- ✓ Todos los gimnastas y entrenadores se acogerán al Reglamento de la Federación Canaria de Gimnasia y a su Comité de Disciplina.
- ✓ Se Trabaja en las tres Selecciones establecidas por la Real Federación Española de Gimnasia.

**Selección Base:** Niveles 1,2 y 3.

**Selección Sub-14:** Niveles 5, 6, y 7 (Categorías; Benjamín; Alevín, e Infantil).

**Selección Absoluta:** Niveles 8,9, y 10. (Categorías; Juvenil, Junior y Sénior).

## 10. CRITERIOS GENERALES PARA LA PRIMERA CONCENTRACIÓN

- ✓ En esta primera concentración, se podrán presentar todos aquellos gimnastas de los diferentes clubes, que estando o no Seleccionados tengan un nivel técnico aceptable o una proyección deportiva de futuro.
- ✓ La Federación Canaria dentro del Plan de Tecnificación que ahora se establece, pagará los desplazamientos a los entrenadores de los Clubes que vengan de otras islas. Sólo se pagará a un entrenador por club. **Los Responsables Técnicos tendrán que ser titulados de Tercer Nivel en Gimnasia Artística.**
- ✓ En la primera concentración se establecerán los parámetros de Selección, en base al nivel de los gimnastas y su proyección. Se realizará el listado de gimnastas por niveles que van a pertenecer al Plan de Tecnificación, previa selección del grupo de entrenadores.
- ✓ Las fechas que aparecen en este Plan de Tecnificación son orientativas, podemos proponer hacerlas en los días señalados o cambiar las fechas, sin demorarnos mucho para empezar cuanto antes.
- ✓ Es importante saber que los Clubes se pueden acoger a las Subvenciones de Desplazamiento de la Dirección General de Deportes para poder recuperar parte de los billetes de avión o barco, de todos los gimnastas que asistan, por pertenecer al Plan de Tecnificación de la Federación Canaria de Gimnasia.