

V CONCENTRACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PLAN DE TECNIFICACIÓN FEDERACIÓN CANARIA



Plan de Tecnificación Gimnasia Artística Masculina CANARIAS



Federación Canaria de Gimnasia

2016

Instalación Municipal de Arafo

Del 29 de agosto al 4 de septiembre de 2016

TENERIFE

DIRECTOR TÉCNICO G.A.M. FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA



**V CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ Club Gamgüi de Tenerife
- ❖ Club Deportivo San José Dominicas
- ❖ Club Deportivo Corazón de María
- ❖ Club AGAD Móstoles

ENTRENADORES PARTICIPANTES:

- Javier Delgado Fariña – Club Gamgüi – Tenerife
- Juan José Rodríguez de Rivera Olives S.J. Dominicas- Gran Canaria
- Manuel Armas Hernández – D. Corazón de María – Gran Canaria
- Daniel Rodríguez Gil – Federación Canaria de Gimnasia

ENTRENADOR INVITADO:

- MANUEL ÁNGEL MARTÍNEZ SÁNCHEZ (MADRID)



V CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2016

JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

Con esta Concentración da comienzo una nueva temporada. Después de un año de trabajo con la puesta en marcha de este Plan de Tecnificación. Se han conseguido primeros puestos a nivel Nacional, y se han creado las bases para continuar este trabajo de aprendizaje y perfeccionamiento de los gimnastas seleccionados.

Para esta primera Concentración de la nueva Temporada tras el parón del verano, se ha invitado a un entrenador de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional, D. Manuel Martínez Sánchez , Técnico Nacional, entrenador de la Agrupación Deportiva Mostoles, Juez Internacional, teniendo en su haber al gimnasta Rafael Martínez, gimnasta participante en unos Juegos Olímpicos. Con él se viene Samuel García Barbero gimnasta del Nivel 7, perteneciente a su club, que nos enseñará su sistema de entrenamiento.

TRABAJO A DESARROLLAR EN LA CONCENTRACIÓN:

- Crear las bases para una Preparación Física General del gimnasta.
- Desarrollo del trabajo de la Flexibilidad.
- Preparación Física Específica en aparatos.
- Creación de Grupos de Trabajo por niveles.
- Se harán salidas fuera de la instalación, como preparación física general.
- Se realizarán excursiones para fomentar la amistad entre gimnastas, el respeto, y aquellos valores que se transmiten con el deporte.



V CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2016

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN:

LUNES 29 DE AGOSTO 2016: Llegada de participantes

- ❖ De 16'30h. a 17'00h: Presentación gimnastas y entrenadores
- ❖ De 17'00h a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h: Cena

MARTES 30 DE AGOSTO 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'30h. a 13'00h: Entrenamientos
- ❖ De 13'30h. : Almuerzo

MARTES 30 DE AGOSTO 2016: ENTRENO DE TARDE

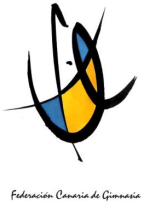
- ❖ De 16'30h. a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h. : Cena

MIÉRCOLES 31 DE AGOSTO 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'30h. a 13'00h: Entrenamientos
- ❖ De 13'30h. : Almuerzo

MIÉRCOLES 31 DE AGOSTO 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 16'30h. a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h. : Cena



V CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2016

JUEVES 1 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'30h. a 13'00h: Entrenamientos
- ❖ De 13'30h. : Almuerzo

JUEVES 1 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 16'30h. a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h. : Cena

VIERNES 2 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'30h. a 13'00h: Entrenamientos
- ❖ De 13'30h. : Almuerzo

VIERNES 2 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 16'30h. a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h. : Cena

- Se programarán salidas durante la concentración



V CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2016

SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'30h. a 13'00h: Entrenamientos
- ❖ De 13'30h. : Almuerzo

SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 16'30h. a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h. : Cena

DOMINGO 4 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'30h. a 13'00h: Entrenamientos
- ❖ De 13'30h. : Almuerzo

DOMINGO 4 DE SEPTIEMBRE 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 16'30h. a 19'00h: Entrenamientos
- ❖ De 21'00h. : Cena

- Se programarán salidas durante la concentración