



REAL FEDERACION
ESPAÑOLA
DE PIRAGÜISMO



ANTRACITA, 7, 3º 28045 MADRID TELÉFONOS 910329520 FAX 915305825 www.rfep.es correorfep@rfep.es

MARCADORES DE PROGRESO PARA LOS GRUPOS DE TRABAJO PARACANOE

Equipos Nacionales
Promesas Paralímpicas
Talentos Paracanoes





1.	CONSIDERACIONES GENERALES	3
2.	DEFINICIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO	3
3.	MARCADORES DE PROGRESO DEPORTIVO	4
4.	GRADO DE APROXIMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS A LOS MARCADORES.....	5
5.	SEGUIMIENTO Y CONTROL	6
6.	TABLA BÁSICA DE SERVICIOS PARA CADA GRUPO	6

1. CONSIDERACIONES GENERALES

El programa de preparación de la especialidad de paracanoe responde a la necesidad de gestionar la estructura del desarrollo de los deportistas, desde la detección de talentos al alto nivel. A la fecha, las actuaciones en la especialidad se han limitado al trabajo con el equipo nacional, pero es necesario ampliar las líneas de trabajo, a medio y largo plazo, para garantizar el relevo paralímpico de la alta competición y atender a las nuevas demandas que están surgiendo. Se plantea un proyecto que contempla la detección de talentos deportivos paracanoe en la competición estatal en edad escolar (Campeonatos de España de Jóvenes Promesas y Copas de Infantiles y de Cadetes), la tecnificación de las promesas paralímpicas para prepararlas para el alto nivel, el desarrollo de nuevas potencialidades (que surgen en el paracanoe por las propias características de la especialidad) y la consolidación del equipo nacional de alto nivel.

Para ello se estructura un sistema con tres grandes grupos de trabajo, que a su vez acogerán diferentes situaciones, que se corresponderán con la consecución de determinados objetivos de entrenamiento a través de una serie de marcadores de progreso. Estos marcadores servirán para realizar el seguimiento y evaluación continua de los deportistas de los diferentes grupos. Esto permitirá garantizar el acceso de los deportistas a grupos de trabajo más exigentes (que también llevan aparejados más servicios), así como la ubicación o reubicación de los deportistas en los grupos que mejor se adecúen a su momento deportivo.

2. DEFINICIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO

Los grupos de trabajo estarán compuestos por **deportistas elegibles para la competición internacional oficial de la ICF**, o susceptibles de serlo en el medio plazo, por la evolución de sus patologías subyacentes hacia una afectación actualmente elegible.

Se establecen tres niveles de exigencia y rendimiento deportivos, conformados a su vez por dos grupos de trabajo cada uno:

- Alto nivel:
 - Team Élite
 - Team Bravo
- Alto rendimiento:
 - Promesas Paralímpicas
 - Talentos Paralímpicos
- Detección de talentos:
 - Nuevos Valores
 - Team Élite Futuro

NIVEL	OBJETIVO	GRUPO
ALTO NIVEL	Objetivo: Preparación específica para participar en competiciones internacionales de máximo nivel, incluyendo los Campeonatos Mundiales y Europeos, y los Juegos Paralímpicos.	TEAM ÉLITE: Deportistas que han obtenido, en la temporada anterior, medalla en pruebas paralímpicas en el Campeonato o la Copa del Mundo, o que haya quedado entre los cuatro primeros en los Juegos Paralímpicos.
		TEAM BRAVO: Deportistas que han obtenido, en la temporada anterior, medalla en prueba no paralímpica en Campeonato o Copa



		del Mundo, o medalla en Campeonato o Copa de Europa. También aquellos que han sido finalistas sin medalla de prueba paralímpica en Campeonato o Copa del Mundo (final A) siempre que, en este último caso, dicho puesto esté dentro de la primera mitad del número de participantes totales en la categoría.
ALTO RENDIMIENTO	Objetivo: Preparación y tecnificación de deportistas con rendimiento cercano al grupo de alto nivel, con potencial de crecimiento a corto plazo.	PROMESAS PARALÍMPICAS: Deportistas de 15 a 23 años que cumplen o están cerca de cumplir los criterios de calidad para integrarse en el equipo nacional. TALENTOS PARALÍMPICOS: Deportistas de 24 años o más que también cumplen o están cerca de cumplir con los criterios de calidad y que pueden acceder a los proyectos del programa.
DETECCIÓN DE TALENTOS PARACANOE	Objetivo: Identificar y preparar a deportistas con potencial, pero con vistas a una incorporación a los programas de alto rendimiento en el mediano plazo.	TEAM ÉLITE FUTURO: Deportistas de 13 a 23 años con potencial futuro a medio o largo plazo, cuya evolución y preparación inicial aún están en fase temprana. NUEVOS VALORES: Nuevos deportistas paracanoe de 24 años o más, que han pasado su primera mesa de clasificación en las dos últimas temporadas y tienen potencial en el medio plazo.

3. MARCADORES DE PROGRESO DEPORTIVO

Para mantenerse en un grupo o progresar hacia otro de nivel de exigencia superior, será necesario que, además de los requisitos de rendimiento integrados en la definición de cada grupo (relacionados con resultados o con el grado de proximidad al criterio de calidad que se establezca para la temporada), los deportistas demuestren progreso físico, fisiológico, psicológico y técnico a lo largo de la temporada, evaluado a través de los controles que se determinen en la planificación del Equipo Nacional Paracanoe.

La existencia y la medida de este progreso estará relacionada con el grado de aproximación a los marcadores de progreso deportivo referidos a los parámetros que se indican a continuación, y que se comunicarán a los deportistas, técnicos y clubes interesados a través de las direcciones técnicas de paracanoe de las Federaciones Autonómicas, junto con un *Documento de orientaciones, guía de servicios, tests y programas* que amplía la información.

PARÁMETRO	OBJETIVO
1 Consumo máximo de oxígeno (VO ₂ máx)	Evaluar la evolución de la capacidad aeróbica del deportista hacia valores propios del alto nivel en piragüismo paralímpico.
2 Umbral Anaeróbico (UA)	Evaluar la evolución de la resistencia general de umbral anaeróbico del deportista.
3 Lactato sanguíneo y tolerancia al lactato	Evaluar la evolución del deportista en relación con la capacidad láctica y la tolerancia al lactato.
4 Frecuencia Cardíaca y recuperación	Evaluar la evolución de la eficiencia física del deportista para llegar a afrontar esfuerzos de pruebas paralímpicas con éxito.
5 Composición corporal y masa muscular	Evaluar el desarrollo de la composición corporal del deportista, hacia valores propios del alto nivel en piragüismo paralímpico.
6 Fuerza máxima	Evaluar el progreso del entrenamiento del deportista en relación con el 1RM.
7 Resistencia muscular y potencia	Evaluar el progreso del deportista en relación con la velocidad de ejecución de los ejercicios de fuerza.
8 Pico de fuerza	Evaluar la capacidad de fuerza isométrica.
9 Rendimiento en el agua	Evaluar la aproximación del deportista al criterio de calidad establecido para cada clase deportiva, sobre 200m.
10 Economía de paleo y Biomecánica	Evaluar la eficiencia técnica del deportista y su evolución.
11 Adaptación psicológica	Evaluar el progreso del deportista hacia su adaptación a las exigencias del entrenamiento y la competición de alto nivel (carga, presión...).
12 Fisioterapia	Evaluar el cumplimiento de los programas individualizados de fisioterapia.

4. GRADO DE APROXIMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS A LOS MARCADORES

Para cada grupo de trabajo se establecen unos marcadores en cada parámetro, adecuados al nivel de exigencia, rendimiento y desarrollo de sus integrantes. Al cumplimiento de estos marcadores deben aspirar los deportistas a través del entrenamiento, tanto para mantener la adscripción al grupo de que se trate, como para evolucionar dentro del mismo o pasar a otro escalón, así como para conservar los servicios asociados al cumplimiento de los marcadores.

El detalle de estos marcadores se comunicará a los deportistas, técnicos y clubes interesados a través de las direcciones técnicas de paracanoe de las Federaciones Autonómicas, junto con el *Documento de orientaciones, guía de servicios, tests y programas* que amplía la información.



5. SEGUIMIENTO Y CONTROL

En función del grupo de trabajo al que se incorporen y de su situación personal, los deportistas podrán trabajar en diferentes sedes de entrenamiento, adscritas a su vez a núcleos de seguimiento que llevarán el control y la supervisión de su evolución. Estos núcleos deberán rendir informes al núcleo principal, sede del Equipo Nacional, en el CEAR La Cartuja de Sevilla, así como a la Coordinación Técnica de Paracanoé.

Conforme a la planificación del Equipo Nacional, se realizarán periódicamente controles para evaluar el grado de desarrollo de los marcadores a través de pruebas de esfuerzo físico y evaluación biomecánica que podrá incorporar diferentes tests de campo. Asimismo, se podrá establecer un monitoreo metabólico regular para los grupos de alto nivel y alto rendimiento, así como un programa de fisioterapia y acondicionamiento físico para estos deportistas que, junto con el plan nutricional, llevará su propio sistema de evaluación y seguimiento, al igual que el de psicología deportiva.

En caso de que un deportista no presente una adecuada progresión en los sucesivos controles de marcadores, o bien en el monitoreo metabólico, el plan nutricional y/o el de fisioterapia y acondicionamiento físico, o bien no logre adaptarse psicológicamente, podrá ser propuesto para otro grupo de trabajo, que sea más adecuado a su estado de forma y entrenamiento.

En caso de que se detecte que un deportista progresa por encima de lo establecido para su grupo de trabajo, podrá ser promocionado a un grupo de trabajo de mayor nivel de exigencia, siempre que cumpla los requisitos para ello.

En cualquier caso, los cambios de situación de un deportista desde un grupo a otro, deben recibir el visto bueno del equipo multidisciplinar de trabajo, bajo la dirección del Coordinador Técnico de Paracanoé, que tendrá la decisión final en caso de desacuerdo.

6. TABLA BÁSICA DE SERVICIOS PARA CADA GRUPO

Los servicios a que tiene derecho cada grupo dependen de que se mantenga la adscripción del deportista a dicho grupo, de conformidad con lo establecido en el apartado anterior.

Por otra parte, en el grupo de alto rendimiento la conservación durante la temporada de algunos servicios, como los relativos a embarcaciones, desplazamientos o servicios sanitarios, podrá ser revisada y el servicio retirado en el caso de que se aprecie que no hay evolución en el cumplimiento de los marcadores, aun cuando el deportista, por el momento, se mantenga en el grupo.

Los deportistas de Alto Nivel y de Alto Rendimiento podrán renunciar a los servicios individualizados que se le oferten, sin tener derecho por ello a sustitución de los mismos por otros ni a compensación económica alguna. Por otra parte, se hará un seguimiento del aprovechamiento de servicios individualizados (nutrición, psicología, fisioterapia...), de manera que, si se detecta un rechazo tácito a los mismos (falta de seguimiento del plan de nutrición, del de psicología deportiva o del de fisioterapia, que además de constituir servicios están

estrechamente asociados al entrenamiento), el servicio podrá ser retirado al deportista, sin derecho a sustitución ni compensación económica por ello.

Más detalle sobre los servicios asociados a cada nivel de exigencia y grupo de trabajo se comunicará a través de las direcciones técnicas de paracanoe de las Federaciones Autonómicas, en el *Documento de orientaciones, guía de servicios, tests y programas*.

	ALTO NIVEL	ALTO RENDIMIENTO	DETECCIÓN DE TALENTOS
Entrenamiento	Entrenamiento Físico y Técnico Personalizado para maximizar el rendimiento. En sedes de la concentración permanente.	Programas de tecnificación especializada para aproximar el rendimiento al del alto nivel. Programas de entrenamiento de fuerza muscular.	Desarrollo inicial de las capacidades físicas: programas de entrenamiento enfocados a la mejora de la condición física, la técnica y la eficiencia biomecánica.
Seguimiento y control	Monitoreo Continuo del Rendimiento.	Análisis y evaluación técnica.	Pruebas fisiológicas adaptadas a su nivel de desarrollo. Análisis biomecánico básico. Seguimiento de la composición corporal.
Nutrición	Plan nutricional personalizado, lista de la compra, formación y herramientas, diseño de estrategia nutricional personalizada, posología de suplementación específica.	Plan nutricional personalizado, lista de la compra, formación y herramientas, recomendaciones sobre suplementación general.	Asesoría básica para mantener una dieta equilibrada: formación teórico-práctica, plan general no individualizado, pautas generales de alimentación e hidratación...
Psicología	Apoyo psicológico y mental.	Asesoría psicológica para mejorar la autoconfianza.	
Material	Asignación de embarcaciones de máxima calidad. Team Élite: Pueden tener 2 embarcaciones. Team Bravo: 1 embarcación.	Asignación de embarcaciones de buena calidad. Una embarcación.	Posibilidad de acceso compartido a embarcaciones.
Residencias	Plaza en residencia de CEAR durante concentraciones. Acceso prioritario a las instalaciones.	Plaza en residencia de CEAR durante concentraciones. Acceso secundario a la residencia.	Posibilidad de acceder a las residencias CEAR en periodos específicos, y sin prioridad.



Pisos alquilados por la RFEP	Pueden optar por residir en pisos alquilados por la RFEP a este efecto.	Pueden optar por residir en pisos alquilados por la RFEP a este efecto.	Limitado y casuístico.
Desplazamientos	Cobertura total de gastos de desplazamiento a concentraciones, pruebas médicas designadas o autorizadas y competiciones.	Cobertura parcial o total de gastos de desplazamiento a concentraciones, pruebas médicas y competiciones.	Cobertura parcial o sin cobertura de gastos de desplazamientos seleccionados.
Servicios sanitarios	Tarjeta de Sanitas.	Tarjeta de Sanitas.	