



CRITERIOS DE SELECCIÓN SLALOM Y KAYAK CROSS Centros de tecnificación 2026-27

Versión 0.1 (20-01-26) grupo de trabajo técnicos
Versión 1.0 (23-04-26) primera versión completa
Versión 1.1 (05-06-26) revisada por federaciones autonómicas

Aprobado por Junta Directiva en XX-XX-2026

Nota informativa: En este documento debe entenderse que el masculino, con referencia a toda persona física, también implica el femenino. Se utiliza como género "no marcado" o "neutro" (R.A.E.), salvo disposición contraria específica.

Documentos externos de referencia:

1. Criterios de selección RFEP 2026 y funcionamiento del ranking selectivo: [enlace](#)
2. Ranking ICF: [enlace](#)
3. Proyecto de ciclo 2025-28 de la dirección técnica: Proyecto de ciclo 2025-28 de la dirección técnica: [enlace](#)

Introducción	3
Plazas disponibles para el curso 2026-27	3
Grupos de interés y líneas de trabajo.....	3
Criterios de selección CTN 2026-27.....	4
Aspectos comunes	7
Anexos.....	8
Anexo 1: Pruebas físicas	9
Anexo 2: Proyecto personal.....	12

Introducción

Objetivos principales de los procesos de selección:

1. Seleccionar los equipos con más posibilidad de éxito para la alta competición, y del mayor desarrollo de potencial y **formativo en las categorías de formación (cadete y júnior)**.
2. Alinear los objetivos internacionales y de formación de la federación con los perseguidos por entrenadores y palistas en su proceso de entrenamiento.
3. Convertir los procesos selectivos en un elemento más del aprendizaje y mejora del slalom español. Su exigencia y características deben ir acordes con las habilidades que los palistas deben integrar.
4. Estar en la vanguardia del panorama internacional, ayudando a conseguir los objetivos presentes y futuros de la RFEP y el CSD.

Plazas disponibles para el curso 2026-27

	Futuro olímpico	Tecnificación permanente	Tecnificación temprana permanente	Becas de interno	Plazas de entrenamiento eventual*
CAR León	0	3	3	6	0 a 2
CETD Parc Olímpic del Segre	4	6	0	máx 4	0 a 2
CTN RFEP País Vasco	9 a 10		0	0	0 a 2

*Plazas de entrenamiento eventual: palistas que no están concentrados permanentemente, pero de interés estratégico y que, a potestad del técnico responsable del grupo, podrán ser incluidos en entrenamientos y concentraciones en los que sea compatible

Grupos de interés y líneas de trabajo

El proyecto ha identificado tres grupos de interés diferenciados, que agrupan a los deportistas en base a su fase de maduración biológica, su estadio deportivo y unos estándares de rendimiento:

Grupo de Interés Sub17: Deportistas en Etapa de Formación (15 - 17 años)

- Objetivo principal: “Aprender a entrenar”
- Candidatos: Deportistas que han conseguido un rendimiento destacado a nivel nacional en categorías júnior y cadete, algunos de ellos con cierta experiencia internacional. Los contenidos principales de la programación pasarán por el desarrollo de las capacidades que les permitirán, progresivamente, asimilar cargas de trabajo incrementales, así como un gran énfasis en los fundamentos de la navegación en slalom.

Dentro de este, se identifica un subgrupo:

Grupo de Interés Tecnificación temprana: proyectos de desarrollo y consolidación del slalom (15-16 años)

- Objetivo principal: “Crear tejido asociativo”
- Candidatos: Deportistas que además de presentar un potencial deportivo interesante, pertenecen a estructuras de creación reciente, y que pueden ser parte del vivero de detección de talentos del slalom nacional en el medio/largo plazo.
- Estas plazas serán otorgadas en base a un proyecto presentado por la federación autonómica de origen, explicando la repercusión que tendrá para la promoción del slalom en su lugar de origen.

Grupo de Interés Sub21- Deportistas en Etapa de Perfeccionamiento (18 - 21 años)

- Objetivo principal: “Entrenar para competir”
- Candidatos: Deportistas que han conseguido un rendimiento destacado a nivel nacional en categorías júnior y sub23, y que ya cuentan con bastante experiencia internacional previa. Los deportistas en esta fase han acumulado un volumen elevado de trabajo en cuanto a capacidades de base y fundamentos, de forma que los contenidos principales de la programación estarán orientados hacia una mayor especificidad, así como al perfeccionamiento y refinamiento de su navegación, con el objetivo de producir resultados destacados a nivel internacional.

Después de estas etapas de tecnificación, se espera que los palistas que lleguen a la fase **Deportistas en Etapa de Alto Rendimiento, con el objetivo “Entrenar para rendir”**, hayan entrado por pie propio en los grupos de seguimiento élite/futuro olímpico/bravo y por ello no forman parte de estos criterios.

Criterios de selección CTN 2026-27

1. Plazas de tecnificación: Ver Vía 1 y 2.
2. Plazas CAR León. Ver Vía 3.

Vía 1:

FORMAR PARTE DEL GRUPO DE SEGUIMIENTO “FUTURO OLÍMPICO”

Requisitos:

- Ser sub21 en 2026
 - Uno de los siguientes:
 - Un resultado en sénior de top12 (Copa del Mundo, Europeo o Mundial)
 - Un resultado en sub23 de top8* (Europeo o Mundial)
 - Un resultado en júnior de top5* (Europeo o Mundial)
- *X1: Solo si ha tenido también un top10 en contrarreloj en el mismo año (Europeo o Mundial)

Si el resultado considerado más reciente es de 2024 o anterior, el palista deberá estar, además, de los 3 primeros de su categoría de edad y embarcación en el ranking selectivo en el momento de cierre de este proceso.

Vía 2:

RANKING ÚNICO MULTIÁREA

Áreas consideradas:

A. Consistencia de resultado Puntuación de ranking selectivo, con un hándicap por categoría.	B. Rendimiento potencial Indicadores de progresión y rendimiento futuro.	C. Capacidad física Batería de pruebas físicas que orienten la preparación física y muestren fortaleza mental.	D. Actitud y proyecto Validación por parte del cuerpo técnico del proyecto personal.	E. Carrera dual Implicación personal y familiar con el desarrollar una carrera académica y/o profesional para después de la carrera deportiva.
A: Suma de dos mejores embarcaciones	B: Multiplicador de A en base a la edad	C: Apto o no apto	D:	E:
Puntuación total: $A*(B+D+E)$				

- A) Consistencia de resultado: Medido por el ranking selectivo. Como indicador, se utilizarán las posiciones del ranking siguientes:
- La posición absoluta dentro del ranking absoluto de su categoría de embarcación.
 - La posición sub-21 dentro del ranking absoluto de su categoría de embarcación.
 - La posición sub-18 dentro del ranking absoluto de su categoría de embarcación.

A - ABSOLUTO	B - SUB21	C - SUB18
1r y 2º clasificado: 75 pts 3º y 4º: 50 5º y 6º: 40 7º y 8º: 30 9º: 20 10º: 10 Resto: 0 puntos.	1r clasificado: 100 pts 2º: 95 3º: 90 4º hasta el 20º: cinco puntos menos que la anterior posición (Ej: 4º, 85pts; 5º, 80 pts; 6º, 75 pts...). 40 en adelante, 0 puntos.	1r clasificado: 20 pts 2º hasta el 19º: un punto menos que la anterior posición (Ej: 2º, 19pts; 3º, 18pts...). Resto: 2 puntos.

La consistencia de resultado de una embarcación será la suma de A.A, A.B y A.C (absoluto, sub21 y sub18) de una misma embarcación, obtenido del ranking selectivo a fecha de cierre de estos criterios.

El total de la puntuación de **consistencia de resultado** será el de la mejor embarcación de cada palista, más el 30% de la segunda mejor embarcación.

- B) Rendimiento potencial. Dos indicadores:
- Progresión desde la temporada anterior (desde 1-enero-2025 hasta la fecha de cierre de estos criterios): mejora porcentual de la puntuación del ranking.
 - Edad

Categoría en 2026	Año de nacimiento	Multiplicador por edad
-------------------	-------------------	------------------------

Sub21	2005	1
	2006	1,1
	2007	1,2
Júnior	2008	1
	2009	1,1
Cadete	2010	1,25
	2011	1,35
	2012	1,45
	2013	1,55

El **rendimiento potencial** será la suma de B.a y B.b. Para los criterios 2026-27 B.b será 0 para todo el mundo.

C) Capacidad física

Este apartado tiene el objetivo de fomentar el trabajo de base.

Al ser este un elemento nuevo en estos procesos de selección, para 2026-27 simplemente se evaluará como apto/no apto al entrar a uno de los grupos de tecnificación, con pruebas realizadas en cada centro.

Batería de pruebas: (explicada detalladamente en el correspondiente anexo).

Condición aeróbica	Fuerza de tronco superior A	Fuerza de tronco superior B	Flexibilidad	Movilidad de hombro
Test 5' corriendo.	Flexiones a velocidad marcada por audio.	Dominadas.	Sit and reach.	Conocimiento de los hábitos básicos.

D) Actitud y proyecto

A evaluar mediante las concentraciones durante la temporada 25-26 (concentración permanente CTN, concentraciones puntuales de cadetes o infantiles). En caso de una solicitud en situación de posible ingreso, del que no se tenga información suficiente, entrevista personal online de 15 minutos de duración.

Este informe será realizado por:

- Responsable de promoción.
- Entrenador del centro para el que solicita plaza.
- Entrenadores participantes de las concentraciones numeradas encima.
- Opinión del resto de entrenadores CTN y Futuro olímpico.

Guión en anexo de este documento con el proyecto que se desea considerar.

Valoración positiva: +0,2.

Valoración neutra: +0.

Valoración negativa: -0,2.

E) Carrera dual

Proyecto de vida en el medio/largo plazo más allá del piragüismo. Notas del curso anterior y perspectiva de estudios/trabajo en el curso siguiente. A considerar en la misma entrevista que D, con los baremos siguientes:

- Carrera alternativa bien orientada y con cualificaciones positivas en 2025-26: Sin modificador
- Carrera alternativa bien orientada pero con cualificaciones negativas en 2025-26: -0.3
- Sin proyecto académico o laboral: **No se podrá ingresar en un grupo de tecnificación.**

Vía 3:

Se distinguen dos tipos de plazas en el CAR de León:

- Las plazas de tecnificación.
Estas se asignarán mediante el mismo sistema de la vía 2 pero agregando al factor A 20 puntos a aquellos palistas que hubieran ocupado anteriormente al menos dos temporadas una plaza de tecnificación temprana en este centro.
- Las plazas de tecnificación temprana.

Se adjudicarán por criterio técnico del director técnico de slalom y el responsable técnico del plan de desarrollo junto al entrenador responsable del programa.

Los factores a considerar serán 2:

1. Ranking de la vía 2
2. "Retorno" al club o comunidad de origen para fomentar el slalom en zonas de desarrollo.

Asignación final de plazas

El resultado de los cálculos otorgados por las fórmulas, será una propuesta de selección que el comité de selección de tecnificación deberá aprobar, pudiendo tener en cuenta circunstancias no observadas por el proceso. Dicho comité está designado en los aspectos comunes, punto 1.7.

Aspectos comunes

1.1. Procedimiento y plazos de solicitudes de acceso

Los / Las deportistas interesados/as en solicitar el acceso a alguno de los centros nacionales (o su tutor legal en el caso de los menores de edad) deben formalizar su solicitud mediante el formulario correspondiente: <https://rfep.es/federacion/tramites/>

Documentación necesaria para formalizar la solicitud

- Documento de identidad o pasaporte.
- Expediente académico curso 2024 - 2025 (si el / la deportista solicita la bonificación académica).
- Matrícula de estudios para el curso 2025 - 2026 o
- Contrato de trabajo en vigor (si el / la deportista solicita la bonificación laboral).
- Breve exposición de los motivos por los cuales se solicita acceso al centro de tecnificación, así como si también se solicita beca de alojamiento y manutención.

Calendario para el procedimiento de solicitudes y asignación de plazas

- De marzo a mayo (dependiendo de la comunidad): pre-matrícula de estudios en los centros de interés (en previsión de reserva de plaza)
- 25 de mayo a 15 junio 2026: Presentación de solicitudes.
- 22 de junio: Fecha límite para aportación de documentación adicional.
- 14 de julio: Publicación de la lista provisional de deportistas admitidos .

- 16 de julio: Aceptación de las plazas otorgadas mediante <https://rfep.es/federacion/tramites/>
- 17-22 de julio: reasignación de plazas por renuncia.
- 23 de julio: Publicación listas definitivas.
- 8 de Septiembre 2025: Inicio de los entrenamientos de la temporada 2025-26

Calendario competiciones tenidas en cuenta

- Todas las sucedidas desde el 1 de enero de 2026 hasta el 6 de julio de 2026.

1.2. Requisitos de los participantes

- o Estar en posesión de la nacionalidad española o tener el permiso ICF en rigor para competir por España.
- o Cumplir al menos 15 años en el año del proceso selectivo.
- o Estar en posesión de licencia de la RFEP del año en vigor.
- o Estar exento de cualquier sanción disciplinaria o antidopaje.

1.3. Participación e inscripciones

Los gastos de asistencia a pruebas selectivas corren a cuenta de los palistas implicados.

1.4. Enfermedad/lesión/bajo rendimiento

La Comisión Técnica (1.7) se reserva el derecho de incluir en seguimiento CTN a deportistas júnior y sub23 con potencial contrastado que, por motivos de enfermedad o lesión, no hayan podido competir en alguno de los eventos puntuables.

1.5. Publicación de criterios, resultados y aspectos relacionados

- o Las publicaciones relativas a esta convocatoria se realizan a través de la página de la RFEP, apartado Área Técnica, sección Criterios de selección, Temp. 2026. <https://rfep.es/criterios-de-seleccion-2/>
- o Lista oficiosa en los 3 días hábiles después de cada puntuación del ranking.
- o Período de alegaciones a la lista: 5 días naturales después de cada publicación del ranking.
- o Publicación listas oficiales: desde 10 días naturales después de la última puntuación computable hasta aprobación por parte de la Junta Directiva RFEP.
- o Confirmación de inscripción por parte de los palistas interesados: máximo 2 días después de publicada la convocatoria a través de <https://rfep.es/federacion/tramites/>.
- o Cuando en un resultado no se haga referencia a fase, se referirá al resultado final. Ejemplo: top5 en cross, sin especificar, es quedar de los 5 primeros del resultado final, no de la contrarreloj.

1.6. Aspectos instrumentales y de reglamento

Los aspectos concretos se comunicarán en las bases correspondientes de las competiciones.

1.7. Comisión técnica para casos no contemplados

Para situaciones no especificadas en estos criterios, se compondrá una comisión compuesta por las siguientes personas:

- o Director técnico de slalom de la RFEP.
- o Responsable de desarrollo de la RFEP.
- o Entrenador jefe júnior/sub23.
- o Entrenadores RFEP slalom de futuro olímpico y tecnificación.

Anexos

Anexo 1: Pruebas físicas

1. Evaluación de la condición aeróbica: El test de 5 minutos de carrera continua

La resistencia cardiovascular es el fundamento sobre el cual se construye la capacidad de recuperación del deportista. Aunque las bajadas de slalom son esfuerzos intermitentes, la base aeróbica determina la eficiencia en el aclaramiento del lactato y la capacidad de mantener la toma de decisiones cognitivas bajo fatiga extrema durante jornadas que pueden superar las seis horas en el agua, así como el mantenimiento del entrenamiento durante toda la temporada.

Protocolo de ejecución y estandarización

El test consiste en recorrer la mayor distancia posible durante un tiempo fijo de 5 minutos en una superficie plana y estable (pista de atletismo o terreno llano medido). A diferencia del clásico test de Cooper de 12 minutos, esta prueba de 5 minutos se alinea mejor con la duración de las mangas de alta intensidad en clases rápidas y permite una evaluación de la potencia aeróbica máxima con un componente de glucólisis aeróbica muy marcado.

El protocolo exige un calentamiento previo estandarizado de 10 a 15 minutos, incluyendo movilidad articular, carrera suave y progresiones de velocidad para preparar el sistema cardiovascular y muscular para el esfuerzo máximo. Durante los 5 minutos, el deportista debe mantener un ritmo constante pero máximo, buscando agotar su capacidad en el instante final de la prueba. El examinador registrará la distancia total en metros con una precisión de 10 metros.

Relevancia fisiológica y transferencia a la navegación

La potencia aeróbica reflejada en este test tiene una transferencia directa a la capacidad de realizar *pumping* de forma sostenida y a la recuperación entre las diversas mangas de un campeonato. Un VO2max elevado, que puede estimarse a partir de la distancia recorrida, es un indicador de salud cardiovascular y de eficiencia metabólica. Los palistas que presentan niveles bajos de resistencia aeróbica tienden a cometer más errores tácticos en las últimas ceñidas de la jornada debido a la hipoxia relativa y a la fatiga del sistema nervioso central.

Distancia Estimada Hombres (Metros)	Distancia Estimada Mujeres (Metros)	Nivel de Aptitud
>1.500m	>1.350m	Excelente
1.300-1.500m	1.150-1.350m	Bueno
1.100-1.300m	950-1.150m	Aceptable
<1.100m	<950m	No Apto (Re-evaluación)

2. Fuerza de tronco superior A: Flexiones a velocidad marcada por audio

La fuerza-resistencia del tren superior es crítica para el paleo. El test de flexiones (push-ups) a velocidad marcada por audio busca evaluar la resistencia muscular local y la capacidad de mantener una técnica perfecta bajo un

ritmo externo impuesto, lo cual simula la necesidad de coordinación motriz rítmica durante las maniobras de navegación.

Mecánica del test y control de cadencia

El deportista se coloca en posición de decúbito prono, con las manos situadas a una anchura ligeramente superior a la de los hombros y el cuerpo completamente alineado desde los tobillos hasta la cabeza. El test se rige por una señal acústica (metrónomo o pista de audio pregrabada) que marca el ritmo de descenso y ascenso (por ejemplo, una repetición cada dos segundos). El atleta debe sincronizar el contacto del pecho (o una marca a 5 cm del suelo) con el pitido inferior y la extensión total de codos con el pitido superior.

El test finaliza cuando el deportista:

1. No es capaz de seguir el ritmo del audio por segunda vez consecutiva.
2. Pierde la alineación corporal (arqueo de espalda o caída de cadera).
3. No realiza la extensión completa de los codos.

Análisis de la cadena cinética involucrada

Este ejercicio involucra principalmente al pectoral mayor, el deltoides anterior y el tríceps braquial, pero exige una activación isométrica intensa del recto abdominal y los erectores espinales para mantener la estabilidad del tronco. En el piragüismo, esta estabilidad del "core" es la que permite transmitir la fuerza del cinturón escapular hacia las piernas de forma eficiente sin pérdida de energía en el raquis. La evaluación mediante audio elimina el componente de velocidad explosiva y se centra en la capacidad de trabajo muscular puro y el control propioceptivo.

Baremos de aptitud por clase y género

La RFEP ha establecido objetivos de rendimiento que reflejan las necesidades biomecánicas de cada edad.

Edad	Mínimo Repeticiones (Apto) - Hombres	Mínimo Repeticiones (Apto) - Mujeres
Sub21	25	18
Sub18	20	15
Cadete	15	12

La diferencia en los baremos entre hombres y mujeres responde a las diferencias fisiológicas en la distribución de la masa muscular en el tren superior, buscando un nivel de esfuerzo relativo equivalente que garantice la operatividad técnica en el barco.

3. Fuerza de tronco superior B: Dominadas (Pull-ups)

Si las flexiones evalúan la musculatura de empuje, las dominadas son el indicador definitivo de la fuerza de tracción, fundamental para el punto duro y la parte acuática de la palada.

Protocolo de ejecución estricta

La ejecución debe realizarse en una barra fija, partiendo de una suspensión total con agarre prono (palmas hacia adelante). El atleta debe elevar su cuerpo hasta que la barbilla supere claramente la barra, para luego descender de forma controlada hasta la extensión completa de los brazos. No se permite el balanceo del cuerpo (*kiping*), el cruce de piernas excesivo o el uso de impulsos inerciales. Cada repetición debe ser nítida para ser contabilizada en el registro oficial.

Baremos de aptitud por clase y género

La RFEP ha establecido objetivos de rendimiento que reflejan las necesidades biomecánicas de cada edad.

Edad	Mínimo Repeticiones (Apto) - Hombres	Mínimo Repeticiones (Apto) - Mujeres
Sub21	15	9
Sub18	9	6
Cadete	6	3

La diferencia en los baremos entre hombres y mujeres responde a las diferencias fisiológicas en la distribución de la masa muscular en el tren superior, buscando un nivel de esfuerzo relativo equivalente que garantice la operatividad técnica en el barco.

4. Evaluación de la flexibilidad: El test de Sit and Reach

La flexibilidad no es solo una capacidad física facilitadora, sino una medida de protección para el palista. Una cadena posterior acortada es un factor de riesgo primario para el desarrollo de lumbalgias, una de las patologías más comunes en el deporte.

Protocolo oficial y validez científica

El test de Sit and Reach (SR) mide la extensibilidad de los músculos isquiosurales y la flexibilidad lumbar. Para el ciclo 2026-2027, se utiliza el flexómetro estándar de Wells y Dillon. El deportista se sienta con las piernas extendidas y los pies apoyados contra el cajón de medición. Debe flexionar el tronco hacia adelante de forma suave, deslizando las manos sobre la regla graduada lo máximo posible y manteniendo la posición final durante 2 segundos.

Se ha demostrado que este test tiene una validez moderada-alta para estimar la longitud de los isquiotibiales en adolescentes ($r = 0,71$ a $0,74$), especialmente si se permite una ligera flexión plantar que libere la tensión del nervio ciático y la musculatura del tríceps sural. El registro se realiza en centímetros, tomando el punto cero en la línea de los pies; los valores positivos indican que se supera la punta de los pies, mientras que los negativos indican la distancia que falta para alcanzarlos.

Implicaciones para el palista de alto rendimiento

Un palista con buena flexibilidad en la cadera y la columna lumbar puede aumentar su vida deportiva al evitar descompensaciones que se producen por el entrenamiento continuado y en posturas fijas como el kayak o la canoa..

Rango de Flexibilidad (cm)	Clasificación	Impacto en la Navegación
> +15	Excelente	Alta eficiencia en banda y maniobras.
+10 a +15	Bueno	Nivel estándar para competición.
+5 a +10	Aceptable	Riesgo moderado de sobrecarga lumbar.
0 a +5	Insuficiente	Necesaria intervención de fisioterapia. Necesidad de un trabajo diario de la cadena posterior de los miembros inferiores, si el problema persiste, consultar un fisioterapeuta.
<p><i>Valores referenciales para jóvenes 14-18 años</i></p> <p><i>El valor "0" será la posición inicial sin estiramiento, para disipar las diferencias antropométricas en piernas o brazos.</i></p>		

5. Movilidad de hombro y calidad del movimiento funcional

La movilidad de hombro es un indicador crítico de la salud de la articulación glenohumeral, que en el palista sufre un gran estrés debido a los movimientos repetitivos de paleo y sobre todo de sobrecarga por posiciones de fuerza en situaciones de semiluxación.

Metodología de valoración funcional

Siguiendo los principios del *Functional Movement Screen (FMS)*, la prueba de movilidad de hombro evalúa el rango de movimiento bilateral de forma simultánea. El deportista debe intentar cerrar los puños y tocar sus manos detrás de la espalda, una por encima del hombro (rotación externa y abducción) y otra por debajo (rotación interna y aducción). Se mide la distancia entre los puntos más cercanos de los puños.

Una movilidad limitada o una asimetría marcada (diferencia significativa entre el lado derecho e izquierdo) son

señales de alerta que preceden a lesiones como el pinzamiento subacromial o tendinopatías del manguito rotador. En gimnastas y deportistas de élite, se ha observado que la calidad del movimiento es un predictor más fiable de la longevidad deportiva que la fuerza bruta.

Anexo 2: Proyecto personal

Este apartado es una herramienta de evaluación cualitativa donde el entrenador observa la madurez y la estructura de apoyo del palista. Los siguientes indicadores sirven de guía para que los técnicos elaboren sus informes sobre el proyecto deportivo de cada deportista.

1. Motivación y sentido de la práctica

El entrenador debe observar las razones profundas por las que el palista practica slalom:

- **Motivación de maestría:** Interés genuino por aprender habilidades complejas y perfeccionar la técnica en el río, más allá del resultado inmediato.
- **Autonomía:** Capacidad de autodirección y sentido de elección en su formación deportiva.
- **Disfrute y vocación:** Sentimientos de control, seguridad y diversión en el medio natural (aguas bravas).

2. Sueños y claridad de objetivos

Evaluación de la proyección a largo plazo del deportista:

- **Claridad de metas:** Capacidad para definir objetivos realistas y escalonados (sueños convertidos en planes).
- **Compromiso:** Nivel de adherencia al programa de entrenamiento y puntualidad en las concentraciones.
- **Perspectiva de futuro:** Identificación con los valores del alto rendimiento y deseo de progresión internacional.

3. Carrera Dual (Estudios y Deporte)

La gestión de la vida fuera del agua es determinante para el éxito a largo plazo:

- **Organización del tiempo:** Eficacia en la compatibilidad de horarios escolares/universitarios con las sesiones de río y gimnasio.
- **Proactividad:** Capacidad para buscar soluciones y flexibilidad ante cambios en la planificación.
- **Estabilidad anímica:** Cómo afecta el rendimiento académico a su estado emocional en los entrenamientos y viceversa.

4. Definición como deportista (Identidad)

Observación de cómo el palista se percibe a sí mismo:

- **Conciencia del proceso:** Nivel de autoconocimiento sobre lo trabajado y logrado en cada sesión.
- **Análisis del error:** Capacidad crítica para analizar fallos técnicos (tocar puertas, saltarse remotes) y evitar repetirlos sin caer en la frustración.
- **Atribución de resultados:** Si el éxito o fracaso se atribuye a factores internos (esfuerzo, técnica) o externos (suerte, caudal del río).

5. Competencias Psicosociales en Slalom

- **Gestión del riesgo:** Capacidad para tomar decisiones tácticas rápidas y gestionar el estrés ante situaciones imprevistas en la corriente.
- **Tolerancia a la frustración:** Reacción ante las penalizaciones (2" o 50") y capacidad de mantener el foco en la siguiente puerta.
- **Hábitos de salud:** Aplicación autónoma de rutinas de calentamiento, nutrición y recuperación.

Conclusiones para el informe del técnico

El informe del Proyecto Personal no debe ser solo una descripción, sino una valoración de la **entrenabilidad** del palista. Un deportista "apto" en este anexo es aquel que demuestra una identidad deportiva sólida, una planificación coherente con sus estudios y una motivación dirigida a la mejora continua en la complejidad técnica que exige el slalom.
