



**2019**

# ÍNCIDE

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Plan de actuación</b>	<b>4</b>
Monitorización de cadetes	4
Plataforma digital de control del entrenamiento (a partir de la categoría juvenil)	4
Coordinación con grupos universitarios	5
Concentración de talentos	5
<b>Cuadro explicativo del programa</b>	<b>6</b>
<b>Calendario de implantación</b>	<b>7</b>
Identificación de interlocutores FFAA	7
Implantación en cadetes	7
Implantación en juveniles	8
Elaboración de informes	8
Toma de decisiones	9
Concentración de talentos	9
<b>Informe de aguas tranquilas</b>	<b>10</b>
<b>Informe de aguas bravas</b>	<b>13</b>
<b>Resumen</b>	<b>16</b>

## Plan de coordinación de grupos de tecnificación 20-28

Los programas de tecnificación deportiva en el piragüismo supusieron un apoyo determinante para los deportistas que destacaban en los clubes. Los recursos de los clubes para atender a estos palistas resultaban insuficientes, pues no disponían ni de instalaciones, ni de medios, ni de técnicos que pudieran guiar a estos deportistas a la alta competición. El resultado de agrupar a los mejores y dotarles de los medios materiales y técnicos necesarios para su etapa de tecnificación ha resultado ser muy eficaz. Como consecuencia, los mejores piragüistas de las últimas décadas se han formado mayoritariamente en los centros de tecnificación deportiva. Sirva como ejemplo la participación en el último Campeonato del Mundo de Sprint de las categorías junior y sub-23.



En los últimos años, los clubes han dispuesto de los medios necesarios para atender de forma más adecuada a los deportistas y como consecuencia, la masa de deportistas de buen nivel ha aumentado, siendo más difícil establecer el potencial real de todos ellos.

Es necesario disponer de más información que el resultado en dos únicas regatas y realizar el seguimiento a mayor cantidad de deportistas para no perder a posibles talentos.

De cara a llegar a más deportistas, también es necesario distribuir de forma más eficaz la información técnica, evaluar de forma continua al deportista así como mejorar el control del entrenamiento.

## Plan de actuación

**El plan que a continuación vamos a exponer tiene como objetivo crear y coordinar las acciones necesarias para el seguimiento, la evaluación y la dotación de ayudas para la mejora de los deportistas de la RFEP desde la categoría cadetes a sub-23.**

**Este plan crea cuatro acciones con sus objetivos.**

### **1.-Monitorizar a los deportistas cadetes** implicados en la tecnificación.

- 1.- Recoger los datos más relevantes de cara a valorar el rendimiento de cada cadete y del conjunto de cadetes que participan en procesos de tecnificación autonómica y de los que mejores resultados obtienen.
- 2.- Mantener la recogida de datos durante sus siguientes etapas deportivas para poder realizar estudios comparados y de evolución.
- 3.-Elaborar información a partir de esos datos para mejorar los entrenamientos en los núcleos.

Para que los datos obtenidos en las pruebas sean válidos y por tanto comparables, se facilitarán protocolos de evaluación. Se podrán, además, verificar los datos en concentraciones-controles nacionales.

Se diseña una planilla de recogida de datos (anexo I).

Algunos de los test a realizar (sentadilla, arrancadas o test de potencia) implican un aprendizaje técnico o una ejecución que provocará su incorporación a su rutina de entrenamiento desde edades tempranas facilitando este trabajo tan importante en categorías superiores con garantías.

La participación en el programa estará vinculado a la percepción de ayudas a las FFAA por tecnificación.

Se incorporará un gestor de los datos que elabore informes para los técnicos de los núcleos.

Hay algunos aspectos que se deben valorar y que son determinantes en el rendimiento de los palistas pero que no incluiremos en esta primera actuación: asistencia, actitud durante el entrenamiento, relación con el grupo de entrenamiento o con otros grupos con los que interacciona, comportamientos personales relacionados con la alimentación, el peso, enfermedades, estado de ánimo, hábitos no saludables o evolución académica...

### **2.-Implantar el uso de plataforma digital de gestión del entrenamiento** a partir de la categoría juvenil en todos los grupos en los que participen.

- 1.- Formar a los técnicos implicados en el uso de la plataforma. Los técnicos a su vez formarán a sus deportistas.
- 2.- Unificar métodos de planificación, de evaluación y generar información sobre el entrenamiento de piragüismo de sprint y slalom.  
Financiación por parte de la RFEP del uso de la plataforma a los deportistas implicados.
- 3.- Ofrecer a los técnicos las herramientas que demanden para mejorar sus programas.

El uso de este formato permitirá facilitar entrenamientos y el control de los mismos

mediante el reporte obligatorio del deportista a palistas alejados del técnico de referencia.  
Facilitará la recogida de datos de todos los palistas y su uso para elaboración de informes.  
Permitirá la evaluación continua de los programas de entrenamiento y el intercambio de información entre los técnicos.

Posibilitará la revisión continua de los programas de entrenamiento

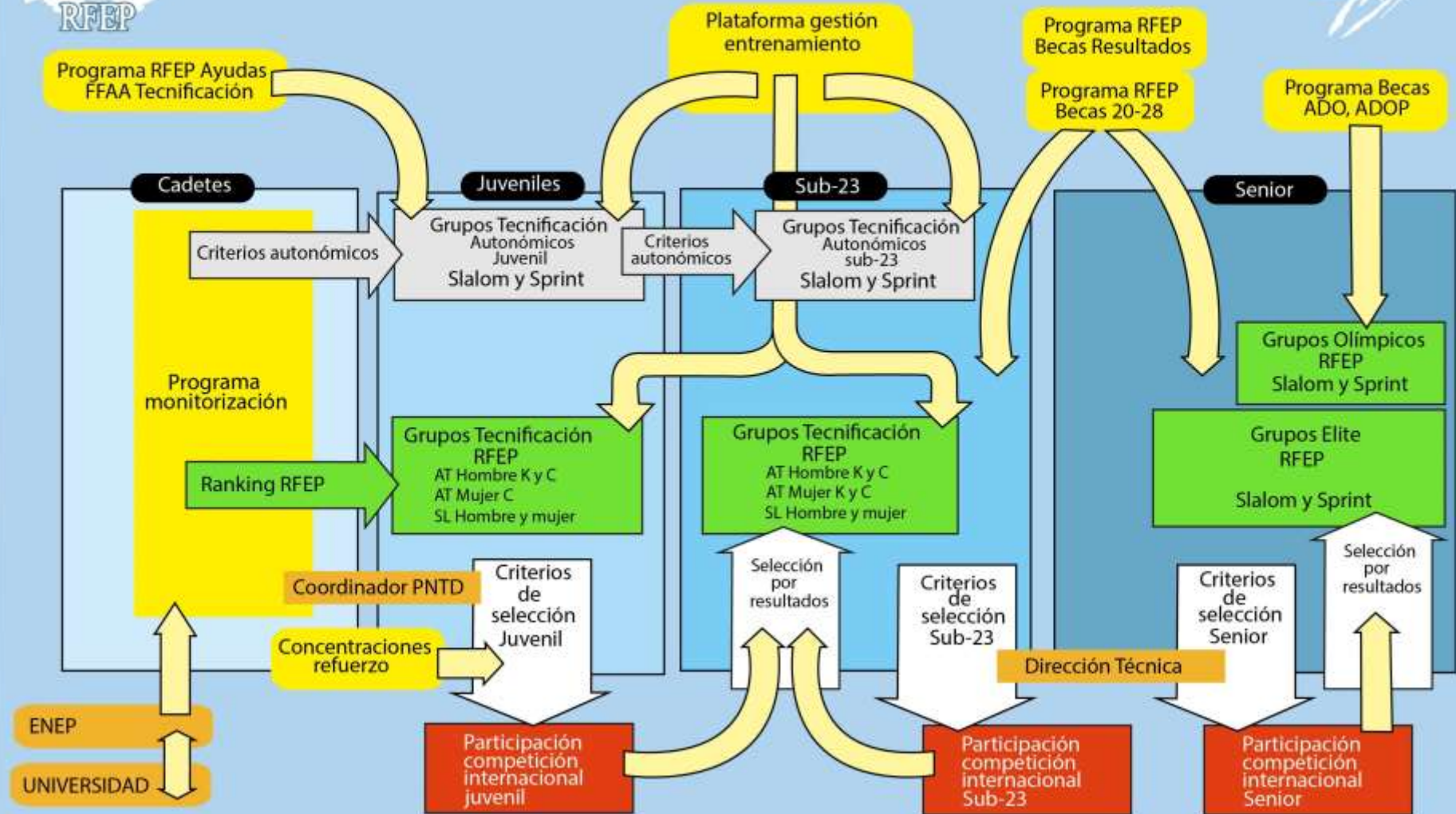
La RFEP financiará el uso de la plataforma a los deportistas implicados

3.- Para la obtención de datos o para su análisis posterior trabajaremos con grupos de investigación de la **Universidad**, con la intención de generar ciencia directamente aplicable a nuestro deporte

#### **4.- Concentración de talentos**

A final de temporada se realizará una concentración de cadetes seleccionados a través de un ranking de potencial elaborado a partir de los datos obtenidos en las diferentes pruebas expuestas en los informes de los palistas que aparecen al final del documento (ver página 21)

# Plan de coordinación de acciones en grupos de tecnificación



## Calendario de implantación

### 1.- Identificar a los técnicos interlocutores de cada FFAA.

Cada federación autonómica implicada en el PNTD facilitará un técnico interlocutor con la Dirección Técnica de la RFEP, coordinadora del programa, que canalice todos los procesos en su autonomía.

#### 1.1.- Cadetes.

Estos deportistas se identificarán por su situación en el ranking y a propuesta de los técnicos responsables de cada F.F.A.A.

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DE CADETES POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS	
SPRINT	SLALOM
Andalucía Aragón Principado de Asturias Balears Canarias Castilla-La Mancha Castilla y León Cataluña Extremadura Galicia Comunidad de Madrid Región de Murcia Comunidad Foral de Navarra País Vasco Comunidad Valenciana Ciudad autónoma de Ceuta	Aragón Castilla y León Cataluña Galicia Región de Murcia País Vasco



## 1.2.- Juveniles y Sub-23

En estas categorías se tiene identificados a los deportistas por su adhesión a los diferentes centros de tecnificación autonómico o nacional. A continuación, se detallan.

<b>PROGRAMAS ESTATALES (reconocidos por el C.S.D.) y AUTONOMICOS</b>	
<b>PROGRAMAS DE SEGUIMIENTO RECONOCIDOS CSD</b>	<b>PROGRAMAS DE SEGUIMIENTO AUTONÓMICOS</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. C.E.A.R. Sevilla, Andalucía</li><li>2. C.T.D. Trasona, Asturias</li><li>3. C.T.D. Pontevedra/Tuy, Galicia,</li><li>4. C.T.D. Palma de Mallorca, Islas Baleares</li><li>5. C.T.D. Aranjuez, Madrid</li><li>6. C.T.D. Valladolid, Castilla y León</li><li>7. C.T.D. Orio, Euskadi</li><li>8. C.T.D. Ceuta</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. I.A.R Mérida, Extremadura</li><li>2. C.T.D. Banyoles, Cataluña</li><li>3. Talavera de la Reina, Castilla La Mancha</li><li>4. Centro de Picadas, Madrid</li><li>5. C.T.D. Murcia</li></ol>

## 2.- Aportaciones de los núcleos.

Se facilitará la información para que sea valorada en cada FFAA y se presenten las propuestas que estimen para mejorar o adaptar el Plan.

## 3.- Implantación en cadetes.

Una vez determinado el contenido, los métodos y las fechas de evaluación, se comenzará a realizar la recogida de la información.

## 4.- Implantación en juveniles.

En paralelo a la monitorización de los cadetes, se procederá a la formación de los técnicos y al uso de **la plataforma de gestión de entrenamiento**.

## 5.- Elaboración de la información

Recibidas las primeras baterías de evaluaciones se procesará toda la información para reenviarla a los núcleos y poder contrastar su trabajo.



## 6.- Toma de decisiones.

Un primer objetivo a la hora de llevar a cabo este plan es el de encontrar relaciones entre las características, rendimientos y hábitos físicos monitorizados en el mismo (fuerza, velocidad, potencia, coordinación, carga de entrenamiento, valores fisiológicos, somatotipo, hábitos deportivos...) con el rendimiento final en el agua y el sentido de dichas relaciones (p.ej: ¿mejora el rendimiento en la piragua hacer ejercicios de potencia o las mejoras en ejercicios de potencia son consecuencia del trabajo de paleo?).

Además, de cara al marco de actuación específico de la categoría cadete (detección de talentos), se elaboraría un informe en el que se recogería un ranking de potencial que sería el resultado de relacionar el rendimiento en el agua con los resultados obtenidos en los test contemplados en el Plan 20-28 (página 21). A través de este ranking se seleccionarían a 5/7 palistas de cada categoría (canoas-kayak, primer año-segundo año, hombre-dama, sprint-slalom) para realizar una concentración de cuatro días al finalizar la temporada cadete (sobre el mes de agosto) en el que se realizarían las siguientes actividades:

- Seguimiento técnico dentro y fuera del agua
- Trabajo en barcos de equipo
- Charlas motivacionales con deportistas de élite de la propia federación
- Seguimiento de aspectos psico y socioafectivos
- Charlas de educación nutricional, postural, de hábitos de vida saludable...

## 7.- Concentración de talentos

Concentración de cuatro días a final de temporada de palistas cadetes seleccionados través de ranking de potencial				Palistas y técnicos
Sprint	Hombre	Kayak	7a + 7b	56
		Canoa	7a + 7b	
	Dama	Kayak	7a + 7b	
		Canoa	7a + 7b	
Slalom	Hombre	Kayak	5 (a+b)	20
		Canoa	5 (a+b)	
	Dama	Kayak	5 (a+b)	
		Canoa	5 (a+b)	
Técnicos	1 técnico por cada grupo deportistas (7 ó 5) más un técnico jefe			13
				<b>Total 89</b> (76 palistas/ 13 técnicos)



# AT

## Programa 20-28 Informe de palistas cadetes

### Datos generales del deportista

Nombre				Apellidos			
Fecha nacimiento	Lugar			Localidad	Provincia		Autonomía
Dirección				Nº	Piso	Pta	CP
Teléfono				Correo electrónico			
Tlfn tutor/a				Correo electr. tutor/a			
Estatura	Peso		Talla sentado				
Modalidad	K	C	Long. de pala	Tamaño de hoja			
Club de origen				Otros clubes			
Entrenador				email			

### Valoración de la condición física específica

Pruebas sprint	Tiempo					
	Fecha	Pista	Fecha	Pista	Fecha	Pista
100 m						
200 m						
1000 m						
2000 m						

### Resultados de la temporada anterior

Prueba	Lugar	Puesto	Tiempo
Cto Esp de Invierno			
Copa España 3000			
Copa España 1000			

**Valoración de la condición física general. Test 12**

	Prueba		Fecha	Marca	Fecha	Marca	Fecha	Marca
1	Carrera	50 m						
2		1000 m						
3	Natación	200 m crawl						
4	Lanzamiento balón 3kg							
5	Salto vertical <a href="https://youtu.be/BECKJH2PwPU">https://youtu.be/BECKJH2PwPU</a>							
6	Flexibilidad, cajón <a href="https://youtu.be/ZV0vnzn2bSQ">https://youtu.be/ZV0vnzn2bSQ</a>							
7	Dominadas <a href="https://youtu.be/nhFzhxaMo1Y">https://youtu.be/nhFzhxaMo1Y</a>							
8	Press banca 6RM <a href="https://youtu.be/2sUfmyx7HGc">https://youtu.be/2sUfmyx7HGc</a>							
9	Remo tumbado 6RM <a href="https://youtu.be/x3MxqWbDVVg">https://youtu.be/x3MxqWbDVVg</a>							
10	Agilidad <a href="https://youtu.be/rpQtlv4fStI">https://youtu.be/rpQtlv4fStI</a>							
11	Sentadilla <a href="https://youtu.be/1gvR9mwA1kw">https://youtu.be/1gvR9mwA1kw</a>							
12	Arrancada <a href="https://youtu.be/4Zc58X4YZP0">https://youtu.be/4Zc58X4YZP0</a>							

**Cuantificación volumen temporada**

**Volumen kilómetros/ritmo / temporada**

Ritmo o área	Temporada Cadete B		Temporada Cadete A	
	Km/horas	Sesiones	Km/horas	Sesiones
Ritmo 1      Aeróbico				
Ritmo 2      Umbral anaeróbico				
Ritmo 3      Vo2max				
Ritmo 4+5+6+7      Anaeróbico				
Entrenamiento en ergómetro				
Entrenamiento en tierra				





# SL

## Programa 20-28 Informe de palistas Cadete-Junior-Sub23

### Datos generales del deportista

Nombre			Apellidos					
Fecha nacimiento	Lugar		Localidad	Provincia		Autonomía		
Dirección			Nº	Piso	Pta	CP		
Teléfono			Correo electrónico					
Tlfn tutor/a			Correo electr. tutor/a					

Estatura		Peso		Talla sentado	
----------	--	------	--	---------------	--

Modalidad	K	C	Modelo piragua		Modelo y talla pala	
Club de origen			Otros clubes			
Entrenador				email		

### Valoración de la condición física específica

#### AGUA PARADA

Test Remontes (8`s)	3 vueltas	6 vueltas	9 vueltas
Tiempo+Penalización			

<https://youtu.be/Jqrkv35qDOA>

#### AGUAS BRAVAS

Rapid Racing	Manga 1	Manga 2	Manga 3	Manga 4
Tiempo				

#### COMPETICIONES

2018	Manga1	millaje	Manga 2	millaje	Semifinal	millaje	Final	millaje
C. ESP 1								
C. ESP 2								
C.ESP 3								
CTO. ESP								
2019	Manga1	millaje	Manga 2	millaje	Semifinal	millaje	Final	millaje
C. ESP 1								
C. ESP 2								
C.ESP 3								
CTO. ESP								

\*Utilizaremos el formato de tiempo+penalización (110+4) para expresar los tiempos, así podremos contabilizar la cantidad de penalizaciones.

## Valoración de la condición física general. Test 12

Un circuito en el gimnasio a realizar en **14 minutos**. Si se consigue terminar lo que cuenta es el tiempo realizado, en caso de no terminarlo cuenta el número total de repeticiones. En total son 80 repeticiones. Importante pesarse antes del test.

<b>Carrera 1600 metros</b>
<b>20 Sentadillas+hombros con barra(Thrusters) con el 50% del peso corporal</b> <a href="https://youtu.be/Qdk0ePnCvfU">https://youtu.be/Qdk0ePnCvfU</a>
<b>20 Dominadas tocando pecho en barra (Chest to bar Pull Ups)</b> <a href="https://youtu.be/nhFzhxaMo1Y">https://youtu.be/nhFzhxaMo1Y</a>
<b>4X(5 Press Banca+5 Remo tumbado) con el 100% del peso corporal.</b> <a href="https://youtu.be/2sUfmyx7HGc">https://youtu.be/2sUfmyx7HGc</a> <a href="https://youtu.be/x3MxqWbDVVg">https://youtu.be/x3MxqWbDVVg</a>

<b>Fecha</b>					
<b>Resultado</b>					

	Prueba	Fecha	Marca	Fecha	Marca	Fecha	Marca
1	<b>Lanzamiento balón 3kg</b>						
2	<b>Salto vertical</b> <a href="https://youtu.be/BECKJH2PwPU">https://youtu.be/BECKJH2PwPU</a>						
3	<b>Flexibilidad, cajón</b> <a href="https://youtu.be/ZV0vnzn2bSQ">https://youtu.be/ZV0vnzn2bSQ</a>						
4	<b>Dominadas</b> <a href="https://youtu.be/nhFzhxaMo1Y">https://youtu.be/nhFzhxaMo1Y</a>						
5	<b>Press banca 6RM</b> <a href="https://youtu.be/2sUfmyx7HGc">https://youtu.be/2sUfmyx7HGc</a>						
6	<b>Remo tumbado 6RM</b> <a href="https://youtu.be/x3MxqWbDVVg">https://youtu.be/x3MxqWbDVVg</a>						
7	<b>Agilidad</b> <a href="https://youtu.be/rpQtlv4fStI">https://youtu.be/rpQtlv4fStI</a>						
8	<b>Sentadilla</b> <a href="https://youtu.be/1gvR9mwA1kw">https://youtu.be/1gvR9mwA1kw</a>						
9	<b>Arrancada</b> <a href="https://youtu.be/4Zc58X4YZP0">https://youtu.be/4Zc58X4YZP0</a>						

### Cuantificación volumen temporada

Tipo sesión	Fisiológico		Técnico		Táctico	
Lugar	Agua parada	Agua viva	Agua parada	Agua viva	Agua parada	Agua viva
Cantidad						

\*Sabemos que en slalom la mayoría de las veces se trabajan más de un tipo de capacidad a la vez, pero aquí contabilizaremos teniendo en cuenta el objetivo principal de la sesión.

### Somatotipo

50%												
40%												
30%												
20%												
10%												
0%												
Test	1		2		3		4		5		6	
Fecha												
	M.Magra	M Grasa	M.Magra	M Grasa	M.Magra	M Grasa	M.Magra	M Grasa	M.Magra	M Grasa	M.Magra	M Grasa

### Enlace a tutorial de ejercicios:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLc0jbeCf0owtsCFm1pBQ1n-nonF8w--p>



# Resumen

## PLAN RFEP 20-28

