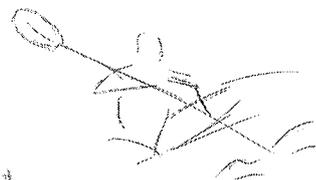
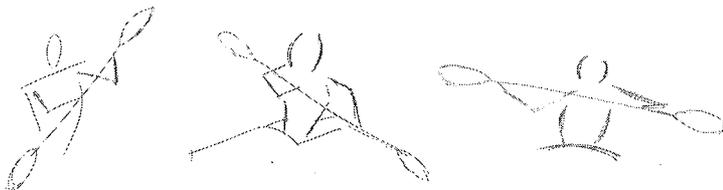


PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN 2003/2004



Eduardo Herrero Alvarez,
Iñigo Losada Breitlauch,
Juan Carlos Vinuesa González

El Programa pretende favorecer y facilitar la formación deportiva de los jóvenes que cuentan con probabilidades reales de incorporarse a los diferentes equipos nacionales.

Creemos en la necesidad de considerar como un proceso individual de cada palista, el que comienza con su CAPTACION COMO TALENTO, pasa por el estadio de TECNIFICACION hasta alcanzar el nivel de ALTO RENDIMIENTO y culmina en su reinserción en la actividad física no competitiva.

Todo ello, a través de la puesta en marcha de un PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA que abarque los diferentes estadios de dicho proceso, y que se relacione correctamente con los PROGRAMAS DE ALTA COMPETICIÓN llevados a cabo desde la Federación.

El Programa Nacional de Tecnificación persigue una formación "óptima" de aquellos deportistas con opciones a llegar a formar parte de los Equipos Nacionales, garantizando un desarrollo académico y personal, acorde con la edad de los palistas, de forma que aquellos que no lleguen al estadio de Alto Nivel, en ningún caso hayan sido perjudicados por su pertenencia a este Programa.

OBJETIVOS GENERALES:

- ⇒ Detectar y captar el máximo número de Talentos.
- ⇒ Dinamizar los Programas Autonómicos.
- ⇒ Valorar el rendimiento de los palistas, en el ámbito adecuado en cada etapa del programa.
- ⇒ ORIENTAR el trabajo de los palistas.
- ⇒ Valorar la capacidad de adaptación a nivel de cargas elevadas, así como el valor de acoplamiento.
- ⇒ Establecer una línea de comunicación entre la R.F.E.P y CC.AA.
- ⇒ Compaginar, con este programa, la formación y tecnificación de los entrenadores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ⇒ Desarrollo multilateral de las capacidades físicas básicas y específicas.
- ⇒ Desarrollo de la Técnica en la fase de coordinación básica: aprendizaje, asimilación y estabilización de un patrón técnico correcto, homogéneo para todos los equipos y categorías.

- ⇒ Adquisición de experiencia y aprendizaje de factores propios de la competición, mediante la participación en pruebas de carácter nacional.
- ⇒ Ayudar al palista a definir un proyecto personal; estudios y relaciones personales, que favorezca un desarrollo personal equilibrado, básico en todo proyecto de alto rendimiento a medio y largo plazo.



VALORACIONES A REALIZAR

FINALIDAD

Proporcionar información sobre el estado o nivel de una capacidad del deportista

- PREDICCIÓN
- COMPARACIÓN
 - DE UN SUJETO CON ÉL MISMO.
 - DE UN SUJETO EN RELACIÓN A UN GRUPO.
 - CON OTROS COLECTIVOS.
- PROPORCIONAR INFORMACIÓN SOBRE EL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO



MACROCICLO BASICO-PREPARATORIO

SUBCICLO DE PREPARACIÓN GENERAL

1. MESOCICLO DE INTRODUCCIÓN:

CONTROLES DE VALORACIÓN INICIAL. (Del 26 al 30 de Septiembre de 2003).

- PRUEBAS BIOMEDICAS. (Control de Salud).
- PRUEBAS FISICAS (generales y específicas).
Control Físico I.
- VALORACIÓN TÉCNICA. Análisis de partida.

2. MESOCICLO BASICO I:

- PRUEBAS FISICAS (específicas). Control Físico II.
(22 de Noviembre de 2003)

3. MESOCICLO BASICO II:

CONTROLES DE VALORACIÓN 1º TRIMESTRE.
(Del 15 al 19 de Diciembre de 2003).

- PRUEBAS BIOMEDICAS: Antropometría y Analítica (24 al 26 de Noviembre).

- PRUEBAS FÍSICAS (específicas). Control Físico III.
- PRUEBAS DE RENDIMIENTO ESPECÍFICO: Controles de 2 x 2.000m/30'. Contra-reloj Control de 5.000m. Contra-reloj.
- VALORACIÓN TÉCNICA.

4. MESOCICLO TRANSFORMADOR EN AGUA:

CONTROLES DE VALORACIÓN. (Del 12 al 17 de Enero de 2004).

- PRUEBAS BIOMÉDICAS: Ergometría (Test Incremental en Tapíz), Analítica y Antropometría.
- PRUEBAS FÍSICAS (específicas). Control Físico IV. (Mejora obtenida en el Rendimiento de la Condición Física General).

SUBCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL.

1. MESOCICLO DE INTRODUCCIÓN EN AGUA:

- PRUEBAS DE RENDIMIENTO ESPECÍFICO Control de 10.000m. (1 de Febrero de 2004). Control de 5.000m Contra-reloj. (15 de Febrero 2004).

2. MESOCICLO DE DESARROLLO EN AGUA:

CONTROLES DE VALORACIÓN 2º TRIMESTRE. (Del 15 al 20 de Marzo de 2004).

- PRUEBAS BIOMÉDICAS: Ergometría específica (VO₂, Umbrales)
- PRUEBAS FÍSICAS: Test de Fuerza resistencia y Fuerza Máxima-3 RPM (Pectoral y Dorsal) para cadete de 1º y 2º y 1 RPM para Junior de 1º.
- PRUEBAS DE RENDIMIENTO ESPECÍFICO: Controles de 2 x 2.000m/30'. Contra-reloj. Control de 5.000m Contra-reloj.
- VALORACIÓN TÉCNICA.

3. MESOCICLO COMPETITIVO I:

- CAMPEONATOS AUTONÓMICOS DE INVIERNO. (Fecha por determinar)
- CONTROL 2.000M DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO. (27 de Marzo de 2004).
- CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO: 5.000M. (27 y 28 de Marzo de 2004).



MACROCICLO ESPECIAL-COMPETITIVO

SUBCICLO DE CONSECUCCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA.

1. MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL I:

2. MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL II:

- REGATA NACIONAL DE PISTA: 1.000M. (8 y 9 de Mayo de 2004)

CONTROLES DE VALORACIÓN 3º TRIMESTRE. (Del 31 de Mayo al 6 de Junio de 2004).

- PRUEBAS BIOMÉDICAS: Analítica, Antropometría y Test de esfuerzo específico. Valoración Final.
- PRUEBAS FÍSICAS: Test de Fuerza resistencia y Fuerza Máxima-3 RPM (Pectoral y Dorsal) para cadete de 1º y 2º y 1 RPM para Junior de 1º.
- PRUEBAS DE RENDIMIENTO ESPECÍFICO: Controles de 2 x 2.000m/30'. Contra-reloj. Controles de 1.000m y 500m. Test de Campo (Lácticos)
- VALORACIÓN TÉCNICA.

SUBCICLO DE CONSOLIDACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA.

1. MESOCICLO COMPETITIVO II:

- REGATA NACIONAL DE PISTA: 500M. (12 y 13 de Junio de 2004).
- CAMPEONATO DE ESPAÑA MASTER INDIVIDUAL JUNIOR Y CADETES. (26 y 27 de Junio de 2004).

1. MESOCICLO COMPETITIVO III:

- REGATA NACIONAL DE PISTA: 200M. (10 y 11 de Julio de 2004).
- CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PISTA JUNIOR Y CADETES. (31 de Julio y 17 de Agosto de 2004).

2. MESOCICLO COMPETITIVO IV:

- PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE CARÁCTER NACIONAL.

MACROCICLO TRANSICIÓN.

1. MESOCICLO DE PERDIDA GRADUAL DE LA FORMA:

Competiciones del calendario Nacional con sus clubes (ASCENSOS, DESCENSOS Y TRAVESIAS):

- DESCANSO ACTIVO.
- DESCANSO PASIVO.



NORMAS PARA LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS Y PRUEBAS

EJERCICIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE FUERZA GENERAL:

BARRAS SIN COMPENSAR:

En la posición de suspendidos de la barra con una separación entre manos de la anchura de los hombros más cuatro dedos; el cuerpo estará vertical

con los brazos en completa extensión y las piernas cruzando los pies con las rodillas en completa extensión.

En esta posición subirá el cuerpo recto e inerte sin realizar ningún tipo de movimiento con las rodillas, caderas u hombros que pueda suponer un impulso de ayuda a la flexión de brazos, hasta llegar con la barbilla a tocar la barra. Se medirán el número de ejecuciones correctas en un minuto de tiempo.

ABDOMINALES TRONCO FIJO:

En la posición de suspendido del último peldaño de la espaldera, con una separación entre manos de la anchura de hombros más cuatro dedos, el cuerpo se encuentra vertical con los brazos en completa extensión y las piernas y pies se mantendrán en la misma línea.

El ejecutante debe llegar con flexión de piernas hasta la altura del último peldaño, donde deberá tocar con ambos pies, midiéndose el número de veces que el palista sube y toca en el peldaño, volviendo a la posición inicial. No se permitirá que se ejecute rebote para iniciar la repetición del movimiento. Se medirán el número de ejecuciones correctas en un minuto de tiempo.

FONDOS EN PARALELAS:

Situado en posición vertical y con agarre de las paralelas con la separación entre manos de la anchura de los hombros más cuatro dedos; partiendo de la posición con los brazos en completa extensión y piernas cruzando los pies con las rodillas en completa extensión.

El ejercicio medirá el número de veces que el palista flexiona los brazos hasta alcanzar el punto que marca la apofisis xifoides con la altura de las paralelas, y subirá hasta la completa extensión de los brazos. Manteniendo el cuerpo durante la flexión y extensión de brazos recto e inerte sin realizar ningún tipo de movimiento que pueda suponer un impulso de compensación a la extensión de los brazos. Se medirán el número de ejecuciones correctas en un minuto de tiempo.

BARRAS COMPENSADAS:

En la posición de suspendidos de la barra con una separación entre manos de la anchura de hombros más cuatro dedos; el cuerpo estará vertical con los brazos en completa extensión y piernas con las rodillas extendidas completamente.

En esta posición el ejecutante debe llegar a tocar con la barbilla la barra y solamente se consentirá un impulso en cada flexión de brazos. Se medirán el número de ejecuciones correctas en un minuto de tiempo.

EJERCICIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL:

30 METROS LANZADOS:

⇒ Material:

- Recta de atletismo de 70 m. Mínimo.
- Dos vallas o postes
- Un cronómetro.

⇒ Posición inicial:

- De pie en posición de salida alta para esperar la señal de salir.

⇒ Ejecución:

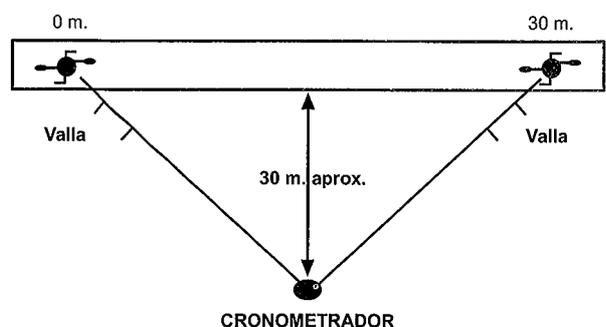
- Dentro de la zona de aceleración y sin pisar la raya, el corredor saldrá con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad al llegar a la raya de los 20 m. Y mantenerla hasta la línea de llegada (50 m).

⇒ Toma de datos:

- Para tomar los tiempos, el entrenador se colocará en un punto fijo, alejado unos 30 metros con respecto a la calle de ejecución, situado aproximadamente en la perpendicular con la mitad del tramo lanzado (metro 35 aproximadamente) y desde allí hará colocar a otro entrenador una valla, de tal forma que desde la perspectiva coincida con el pecho de un atleta situado encima de la línea de 20 metros en la calle en la que se va a ejecutar el test. Repetir la operación desde el mismo punto para colocar la valla de llegada (línea de 50 m).

El atleta saldrá cuando esté preparado y el entrenador pondrá el cronómetro en marcha cuando el pecho del corredor llegue a la primera valla y lo parará al llegar a la segunda valla.

Se permitirá realizar la prueba en dos ocasiones y se anotará el mejor tiempo.



SALTO VERTICAL

⇒ Material:

Aparato especial de medición de salto vertical.

Posición inicial:

De pie con los pies juntos bajo el aparato con un brazo completamente extendido hacia arriba, hasta tocar con los dedos (impregnados de magnesia, tiza, talco, etc.) el aparato.

Ejecución:

Situado bajo el aparato con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros en paralelo se realizara una flexión de piernas (no muy profunda pues perjudica). Saltar tan alto como se pueda y a la vez levantar el brazo hasta tocar el aparato en el punto lo más alto posible.

Toma de datos:

Se realizará por la diferencia entre las dos marcas y se expresará en centímetros.

Se permitirán dos intentos y se anotará el mejor.

LANZAMIENTO FRONTAL BALÓN MEDICINAL

⇒ Material:

- Balón medicinal 3 Kg.
- Cinta métrica.

⇒ Posición inicial:

De frente a la dirección del lanzamiento con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros en paralelo de forma cómoda, el balón cogido entre las manos detrás de la cabeza.

⇒ Ejecución:

Realizar en primer lugar una ligera flexión de piernas, y a continuación una brusca extensión de piernas, tronco y brazos para lanzar el balón hacia delante.

Los pies deben permanecer siempre en contacto con el suelo. No se puede saltar.

⇒ Toma de datos:

Se realizará por la medición con cinta métrica desde donde se sitúen los pies hasta donde caiga el peso y se expresará en metros y centímetros.

Se permitirán hasta seis intentos y se anotará el mejor.

FLEXIBILIDAD

⇒ Material:

Aparato especial de medición de la flexibilidad.

⇒ Posición inicial:

Situado sentado con las piernas extendidas bajo el aparato, descalzo y con los pies debajo de la regleta y tocando el fondo del aparato.

⇒ Ejecución:

Flexionar hacia delante el tronco (sin permitir la más mínima flexión de las rodillas) y sin toma de impulso llevar los brazos lo más adelante que se pueda y tocar con los dedos la regleta de medición.

⇒ Toma de datos:

Se realizará anotando los centímetros en positivo o negativo donde haya tocado el atleta con los dedos sobre la regleta de medición.

El punto donde se tomará la referencia 0, será a 15 cm de la base de sustentación del deportista.

Se permitirán dos intentos y se anotará el mejor.

EJERCICIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE FUERZA RESISTENCIA ESPECIAL:

PECTORAL EN BANCA:

En la posición con el cuerpo en tendido supino, piernas elevadas, brazos extendidos hacia arriba. El ejecutante debe flexionar hasta tocar el pecho y elevarlos hasta su completa extensión. El agarre de la barra debe tener una separación entre manos de la anchura de los hombros más cuatro dedos. No se permitirá la compensación con el arqueado de la espalda. Debiéndose realizar el máximo número de repeticiones en un tiempo de 2 minutos. La carga a desplazar estará determinada según la edad y el sexo.

DORSAL EN BANCA:

En la posición del cuerpo en tendido prono sobre el banco de trabajo con los brazos extendidos hacia el suelo, la barbilla se apoyará en la ejecución contra el banco. El ejecutante debe flexionar los brazos hasta tocar el banco y bajarlos hasta su completa extensión. El agarre de la barra debe tener una separación entre manos de la anchura de los hombros más cuatro dedos. No se permitirá la ejecución con la sujeción de las piernas en el banco. Debiéndose realizar el máximo número de repeticiones sin balanceos en un tiempo de 2 minutos. La carga a desplazar estará determinada según la edad y sexo.

FUERZA RESISTENCIA

DORSAL 2'	HOMBRES	DAMAS
13 AÑOS	20 Kg.	17,5 Kg.
14 AÑOS	25 Kg.	20 Kg.
15 AÑOS	30 Kg.	25 Kg.
16 AÑOS	35 Kg.	30 Kg.
17 AÑOS	40 Kg.	40 Kg.
18 AÑOS	45 Kg.	40 Kg.

PECTORAL 2'	HOMBRES	DAMAS
13 AÑOS	17,5 Kg.	15 Kg.
14 AÑOS	20 Kg.	17,5 Kg.
15 AÑOS	25 Kg.	20 Kg.
16 AÑOS	30 Kg.	25 Kg.
17 AÑOS	35 Kg.	30 Kg.
18 AÑOS	40 Kg.	35 Kg.

EJERCICIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE FUERZA MÁXIMA ESPECIAL:

PECTORAL EN BANCA:

Para la categoría de cadete se evaluará la capacidad de Fuerza Máxima, realizando tres repeticiones con la carga submáxima a desplazar (95% del total), permitiendo obtener el máximo (100%) por métodos indirectos, evitando la realización con el máximo peso riesgos severos de lesión.

Para la categoría de junior se realizará con una repetición máxima.

DORSAL EN BANCA:

Para la categoría de cadete se evaluará la capacidad de Fuerza Máxima, realizando tres repeticiones con la carga submáxima a desplazar (95% del total), permitiendo obtener el máximo (100%) por métodos indirectos, evitando la realización con el máximo peso riesgos severos de lesión.

Para la categoría de junior se realizará con una repetición máxima.

PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE RESISTENCIA GENERAL:

CARRERA EN PISTA:

Para evaluar la condición de resistencia general, se realizará un Test de carrera sobre la distancia de 3.400m. para los hombres y 2.800m. para las damas. Cuyo resultado nos permite hacer un pronóstico de su capacidad aeróbica general.

NATACIÓN 300M:

Se medirá el tiempo empleado en cubrir dicha distancia. El piragüista debe tener un dominio suficiente del medio acuático donde se desenvuelve nuestra actividad, además de conseguir el desarrollo de las habilidades de coordinación especial que esta especialidad requiere. La prueba se realizará en piscina de 25m.



VALORACIÓN DE OTROS DATOS DEPORTIVOS: TEST PSICOLÓGICO

PROTOCOLO DE MEDICIÓN EN DEPORTES INDIVIDUALES

INTRODUCCIÓN:

La Psicología del Deporte, al igual que las distintas ciencias del deporte han unificados sus esfuerzos, en el estudio y análisis de aquellas variables psicológicas que pueden afectar a la adquisición y mantenimiento de destrezas deportivas, en función de las características intrínsecas y de las demandas específicas de cada deporte, sin olvidar historial deportivo de sus practicantes.

Son numerosos los trabajos científicos que tienen como objeto determinar las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo, y tras un estudio exhaustivo, hemos recogido aquellos factores que favorecen la mejora de las habilidades técnicas y aportan una mayor estabilidad a la condición psicológica del deportista en el ámbito competitivo.

Las variables psicológicas que pueden afectar al funcionamiento deportivo son: la motivación, la autoconfianza, el control emocional y la concentración. Y su valoración se realizará mediante el uso de un cuestionario que nos permitirá obtener una puntuación de 1 a 10 en cada variable.

DESCRIPCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Para la evaluación de las variables psicológicas, anteriormente mencionadas, hemos seleccionado un instrumento: el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo - Loehr.

El Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo - Loehr - (1982):

Este cuestionario está compuesto por siete escalas: autoconfianza (valorará el factor de Autoconfianza en el deporte); energía negativa y energía positiva (valorarán el factor de Control emocional en el deporte); control de atención y capacidad de visualización (que valorarán el factor Concentración en el deporte), nivel motivacional (para el factor de Motivación); y control de las actitudes; por medio de las cuales se obtiene un perfil psicológico del alto rendimiento. Consta de 42 ítems y su formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos. Para este estudio utilizamos la versión española de Amador Cernuda (1988).

A continuación se describe el significado de cada una de las escalas del cuestionario:

- ✎ **Ac- Autoconfianza:** Se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Esta variable afecta a los niveles motivaciones, al gasto energético, a las emociones y pensamientos positivos, a la capacidad de atención, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física, y a la probabilidad de lesionarse físicamente.
- ✎ **EN - Control de la energía negativa:** Esta variable concierne al control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. Su control es esencial para el éxito deportivo, por tanto conviene mantenerse calmado, relajado y concentrado para mantener la energía negativa al mínimo. El control de la E.N. está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o problema.
- ✎ **Cat - Control de la atención:** Es la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva. Generalmente esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.
- ✎ **Cvi - Control de la visualización y las imágenes:** Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa. La habilidad de visualizar muy vívidamente y con detalle, es esencial en el área del

rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora de las destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y defensa, control de variables fisiológicas y psicológicas, recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de lesiones deportivas.

- ✎ **NM - Nivel motivacional:** En el ámbito del deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia o abandono en la tarea y en último término el rendimiento deportivo.
- ✎ **EP - Energía positiva:** Es la habilidad de enérgizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo. Permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención.
- ✎ **Cact - Control de actitudes:** refleja el hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta afecta al control emocional, la focalización de la atención y en definitiva a todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente.

CONDICIONES GENERALES DE LA EVALUACIÓN PSICO-DEPORTIVA

La evaluación de las variables psicológicas del alto rendimiento, se realizará en una estancia lo suficientemente amplia que facilite la disponibilidad de:

- Mobiliario (silla y mesa).
- Material de escritorio.

Se aconseja realizar la evaluación psicológica antes del entrenamiento y el primer día de la concentración.

APLICACIÓN Y FORMA DE CORRECCIÓN:

Este instrumento será aplicado a los deportes individuales. Su forma de aplicación es individual y el deportista debe contestar con una puntuación numérica en la hoja de respuesta, en función de la frecuencia (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez o casi nunca) en la que experimenta las situaciones deportivas que se plantean en cada uno de los ítems del cuestionario.

Por ejemplo: si el deportista contesta al primer ítem: "**Yo me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones**", con la opción rara vez, debe poner en la hoja de respuesta, donde se indica la pregunta 1, la puntuación correspondiente, es decir, un 4.

AC	
1	4

Para una interpretación de los resultados, debemos obtener una puntuación total de cada una de las escalas. Para ello sumamos las puntuaciones de cada una de las escalas. Por ejemplo:

AC		EN	
1	4	2	3
8	3	9	2
15	4	16	4
22	5	23	3
29	4	30	2
36	5	37	4
SUMA:	25	SUMA:	18

Así pues obtenemos en el factor psicológico AC (autoconfianza) una puntuación total de 25, y en el factor EN(energía negativa) una puntuación total de 18. Posteriormente, valoraremos cada uno de los factores de la siguiente manera:

1. **Autoconfianza:** Escala de autoconfianza (máximo 30 puntos) / 3.
2. **Control emocional:** Escala de energía positiva + Escala de energía negativa (máximo 60 puntos) / 6.
3. **Concentración:** Escala de control atencional + Escala de capacidad de visualización (máximo 60 puntos) / 6.
4. **Motivación:** Escala de nivel motivacional (máximo 30 puntos) / 3.
5. La valoración psicológica viene determinada por la siguiente tabla:

PUNTUACIONES	SIGNIFICADO
entre 26-30	HABILIDAD EXCELENTE
entre 20-25	MEJORAR Y PERFECCIONAR
19 <	ATENCIÓN ESPECIAL

Informe psicológico:

El informe psicológico debe reunir la valoración de distintas escalas de cuestionario, según la tabla anterior, especificando que factores psicológicos requieren un seguimiento y que técnicas de intervención psicológica serían las más adecuadas para la mejora de las distintas habilidades psicológicas.

Ejemplo:

"El deportista manifiesta una baja autoconfianza y

escaso control emocional, es decir, una marcada tendencia a percibir las situaciones competitivas como una amenaza, manifestando pensamientos negativos que pueden interferir en su capacidad atencional y en definitiva en su rendimiento deportivo.

Sería conveniente trabajar el control y manejo de la ansiedad competitiva así como la capacidad atencional mediante el aprendizaje de técnicas psicológicas, como por ejemplo, entrenarle en técnicas de relajación y respiración abdominal para aumentar la percepción de control, reestructurar los pensamientos negativos que manifiesta ante la práctica deportiva y/o competición, para posteriormente entrenarle en autoinstrucciones positivas que aumenten su autoconfianza. También sería conveniente entrenarle en práctica imaginada para reproducir, mentalmente, las destrezas deportivas concernientes a su práctica deportiva, para posteriormente ejecutarlas en vivo, durante los entrenamientos y competición."



PRUEBAS BIOMEDICAS

Analítica:

- Bioquímica.: General y Especial (Ferritina, Cortisol y testosterona).
- Hematología: Hemograma y Fórmula Leucocitaria.
- Urianálisis.

Revisión de Medicina General:

- Historia Clínica (Anamnesis) .
- Exploración general.
- Valoración del estado de Madurez.
- Predicción de la talla.
- Consejos nutricionales.
- Revisión odontológica.
- Valoración de la analítica.

Antropometría:

- Composición Corporal: Pliegues, Componentes del Peso Total (Magro y graso).
- Somatotipo.
- Proporcionalidad.

Fisiología:

- Prueba de Valoración Funcional (Ergometría específica Test Incremental)
- Parámetros máximos de esfuerzo y umbrales.
- Espirometría

Exploración del Aparato locomotor:

- Tele RX C. Vertebral.
- RX de muñeca (predicción de Talla).
- Informe Cardiológico:
- Electrocardiograma Basal.
- Electrocardiograma en esfuerzo.
- Ecocardiograma.



MODELO TECNICO A IMPLANTAR COMO REFERENTE EN EL ROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN SEGÚN EDUARDO HERRERO

OBJETIVO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA:

El objetivo es crear las habilidades que permitan al palista aprovechar eficazmente su potencial funcional durante la competición.

La búsqueda de los movimientos y acciones que consigan la máxima eficacia en el rendimiento inicialmente se ejecuta bajo el control de la conciencia y las reiteradas repeticiones conducen a la automatización del gesto técnico.

El proceso de perfeccionamiento técnico obliga a la ejecución de ejercicios en los cuales es necesario desarrollar para su logro cualidades de percepción, análisis, reflexión y autoevaluación, para conseguir la corrección de los defectos.

CONCEPTOS BASICOS QUE DEBE INCULCAR EL ENTRENADOR EN SU LABOR PEDAGOGICA A SUS PALISTAS.

1. Conseguir el Punto de Apoyo Fijo en el agua (P.A.F.):
2. Lograr que el palista sepa agarrar el agua límpidamente y sepa fijar la cuchara en el agua.
3. Ejercer la fuerza sobre la pértiga y transmitir el empuje a la embarcación, a través de los puntos de apoyo en la embarcación.
4. Desarrollar el deslizamiento de la piragua en el medio acuático:
5. Debemos procurar que todas las fuerzas se aprovechen en la dirección del avance, fuerzas sumatorias.

Un alto porcentaje de la fuerza que se aplica se dispersa (hasta un 85%), llegándose a utilizar con gran maestría hasta un 45-55%, gran parte de las pérdidas se producen en las articulaciones.

6. Se pretende una buena amplitud de movimientos, respaldada por una potencia contractil y una buena frecuencia de movimientos.
7. Los defectos más usuales son los derivados de una tracción de la pala hacia su cuerpo, y no llevar la parte más distante que es la cadera contraria hacia el punto de apoyo.

Para subsanar estos errores se debe corregir mediante la creación de sensaciones, con el empleo de la plataforma de tracción. Los simuladores fijos no ayudan en la creación de esta sensación, más bien lo contrario.

CONCEPTO DE DESPLAZAMIENTO EN EL AGUA.

Aprender a palear utilizando toda la cadena cinética, desde la planta del pié, hasta los brazos.

Se crean una serie de cadenas articulares que se comportan como estructuras compactas o sólidas que transmiten la fuerza desde el punto de apoyo distal, pasando desde el pié, tobillo, rodilla, pierna, la cadera, segmento sacro-ilíaco, columna vertebral, escápula, hombro, codo, llegando hasta el punto de apoyo proximal situado en el puño formando distintos arcos o herraduras, los cuales coinciden y se entrelazan entre sí.

Se debe enseñar a palear obteniendo sensaciones con las piernas, con el tronco y no solamente con los brazos. Participando todos los segmentos del cuerpo en conjunción y al unísono.

Ejemplos de sistemas de herradura:

a). Brazo, eje hombro-hombro y el brazo contrario.

Hay que procurar no romper la acción de esta herradura, que quedaría interrumpida por la flexión del codo y muñeca, o el hombro. Manteniendo siempre la tensión de fuerzas.

b). Pierna -caderas-pierna contraria.

c). Brazo, el costado del tronco, la cadera y la pierna del mismo plano.

d). Igual pero con el brazo contrario.

e). Brazo, hombro, tronco, cadera y pierna contraria, que se encuentran en un plano inclinado.

f). Igual pero con el brazo contrario.

Siempre hay un punto de apoyo en el agua a través de la hoja y la pértiga, produciéndose una acción de palanca, siendo el cuerpo el elemento transmisor de la fuerza, que concluye en los elementos de apoyo.

CONCEPTO DE LA TECNICA COMO EFICACIA.

1.- Como resultado de dicha acción propulsiva se consigue un desplazamiento en la embarcación logrando una velocidad puntual.

2.- Importancia de la acción pedagógica del entrenador.

El empleo de una misma terminología, nos refuerza la acción docente, permitiendo una mejor comprensión de las explicaciones de las diferentes acciones que componen el gesto técnico.

3.- La imitación del modelo por la ejemplarización del movimiento.

IMPORTANCIA DE LA ELECCIÓN DEL ELEMENTO TECNICO CORRECTO.

La pala debe ser acorde con las cualidades de condición física y antropométrica del palista.

Continuará...

El error de concepto más grave que observamos en los técnicos de base es no concebir la pala como elemento de apoyo, sino como instrumento para desplazar el agua. Debemos señalar que la pala se concibe para su fijación y creación del punto de apoyo en el agua.

Solemos apreciar graves problemas técnicos por el uso inadecuado de palas sobredimensionadas, por causas la mayoría de las veces al heredar un material de otros compañeros o por una instrucción equivocada del técnico de base, en cuanto a superficie de hojas, longitud de las mismas y longitud de la pala, e incluso giros inadecuados.

Cuando la pala es muy grande se tarda mucho tiempo en crear el punto de apoyo, así como se dificulta su extracción, haciéndose más lenta.

El palista cuando carece de fuerza para emplear estas palas, tiende a realizar angulaciones inadecuadas de la hoja para reducir la superficie de presión en el agua, o bien no profundizar lo suficiente dentro del agua.

El agarre de la pala debe sustentarse con todos los dedos, debe haber sentido de la tensión y de soltura en la fase aérea.

VALORACION DE LA TECNICA.

Análisis de la posición inicial de partida:

Posicionamiento dentro de la embarcación, colocación de los pies, las rodilla, los glúteos y el tronco).

El dinamismo si es uniforme o discontinuo.

La acción conjunta que forma un sincronismo, y el empleo de las inercias.

Datos que nos aportan la eficacia de la palada, la longitud del avance, medido en metros/palada. Cada frecuencia tiene una distancia determinada, hay que buscar la amplitud óptima (A mayor frecuencia menor longitud).

Agarre del agua.

Es la interacción de la pala con el agua, en esta fase se presentan dos fuerzas:

- Fuerza de Empuje del agua sobre la pala hacia arriba.
- Fuerza orientada en dirección opuesta al avance.

Dos fenómenos cronológicamente consecutivos, el primero prepara la acción del otro. La anticipación del primero impedirá el óptimo resultado del segundo.

En la generación de la fuerza de empuje, hay que poner en juego el peso del cuerpo: su masa y su inercia.

El ángulo de agarre de agua depende de la velocidad de la embarcación. El ángulo de la pala que presenta el máximo rendimiento es cuando se encuentra a 90°, donde el P.A.F. tiene el mínimo desplazamiento hacia atrás.

Generalidades sobre la Técnica de Kayak:

- La pala no gira sobre su centro, el punto de giro varía constantemente.
 - En el agarre del agua los brazos se encuentran extendidos y el tronco torsionado (semejante al salto de pértiga).
 - No precipitar la resolución de la torsión hasta no agarrar el agua.
- La torsión nos permite una mayor potencia posicional y una mayor longitud de tiro.
 - Mantener un equilibrio y dominio de la embarcación.
 - Generar una propulsión mediante el impulso producido por la pala: $I = F \times T$.
 - Realización de la máxima fuerza en el mínimo espacio de tiempo mediante la acertada acción de palancas óseas y contracciones musculares.
 - Máxima Transmisión de esta propulsión realizada por la pala a través de toda la cadena cinética articular a la embarcación.
 - Aplicación de las fuerzas en el sentido positivo del desplazamiento de la embarcación.
 - Óptimo deslizamiento de la embarcación. Evitar todo movimiento corporal que perturbe el deslizamiento de la embarcación.
 - Toda acción que primariamente ejerza una acción positiva pero que secundariamente genere resultados negativos. Buscar su justa adecuación según las leyes de máximos y mínimos.
 - Conseguir no sólo la propulsión de la embarcación sino también el gobierno y dirección.
 - Aplicación de la fuerza en la fase más favorable de rendimiento del esfuerzo físico.
 - Dosificación del esfuerzo tanto en la fuerza aplicada, en su velocidad, amplitud de recorrido, cadencia y frecuencia de cada palada dentro de un trayecto competitivo. De tal modo que exista una adecuación entre el gasto energético biológico desarrollado en el evento deportivo y las posibilidades reales del palista.
 - En tripulaciones de equipo: Desarrollo del sentido del valor de acoplamiento, sincronización de la acción propulsora.
 - No interferir en el deslizamiento de la embarcación, tanto en la acción de impulsión como en la preparación de la palada siguiente.
 - No crear perturbaciones en el equilibrio del compañero o compañeros.
 - Desarrollar en cada palada parámetros acordes con los realizados por los otros compañeros.

- Dosificación del esfuerzo que facilite un gasto energético paralelo con el compañero o compañeros de equipo.
- Elección de los medios técnicos adecuados que favorezcan el valor de acoplamiento.

- Final de la tracción, el tronco se sitúa a 15°-20° de la vertical y el muslo de la pierna de apoyo a 90°.
- Extracción cuando la posición de la mano de tracción se sitúa por delante del tercio posterior del muslo de la pierna de gobierno.
- No se producen paradas entre las fases, existiendo un aumento progresivo de la velocidad.
- El deslizamiento de la canoa debe ser sin balanceos ni cabeceos exagerado y en trayectoria recta.
 - Coordinar en el ataque la flexión del tronco con la rotación. Amplia extensión del brazo de tracción.
 - El peso del cuerpo ha de recaer sobre la pala y la rodilla de apoyo. Debe ejercer la presión de la mano de empuje para mantener la pala perpendicular.
 - En la tracción, el tronco debe enderezarse de forma coordinada con el brazo de empuje. La cadera y las piernas han de transmitir el empuje a la canoa.
 - Al finalizar la palada se favorece la extracción con la elevación del tronco. Debe producirse una ligera flexión del brazo de tracción y rotación de cadera para evitar que se frene la canoa. El movimiento final de la palada debe ser muy rápido, siempre que no influya en el desequilibrio de la canoa, un golpe de cadera brusco, rompe la continuidad en el avance.

Generalidades sobre la Técnica de Canoa:

- Ataque aéreo, con amplio desplazamiento hacia delante. Pala a 50° respecto del agua. Flexión de tronco y máxima rotación del tronco. Rodilla de gobierno a 90° y continuidad de la línea rodilla-muslo-cadera-espalda-cuello.
- Ataque acuático, entrada de la pala completamente, ímpia y enérgica. La pala se encuentra en la vertical y existe continuidad en la línea formada por la rodilla-cadera y hombro del lado de paleo.
- Comienzo de la tracción, existiendo rotación y acción de las piernas antes de que la pala se encuentre a 90° de la horizontal y la elevación del tronco se produce después de dicho punto.
- Desarrollo de la tracción, manteniendo la verticalidad de la pala durante la tracción. El brazo de gobierno no empuja hacia delante y se mantiene por encima del hombro.



Foto: Miguel López

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2003/2004

MACROCICLO	PERIODO	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES	FECHA	
			INICIO	FINAL
PREPARACIÓN BÁSICA	PREPARATORIO	En este Macro ciclo deben ser creadas y desarrolladas las condiciones necesarias para el establecimiento de la forma deportiva y sentar las bases necesarias para su consolidación.	16.09.03	04.04.04
		OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la Resistencia Aeróbica y de la Fuerza Básica. - Desarrollo de la Resistencia General en piragua. 	16.09.03	11.04.04
		MÉTODOS: <ul style="list-style-type: none"> - Continuos e interválicos. - Carrera, natación, piragua, gimnásticos, autocarga, aparatos y halteras, balsa, juegos deportivos, y deportes complementarios. <p>Consta de tres Subciclos o Fases:</p>		
		<p>SUBCICLO de PREPARACIÓN GENERAL. Compuesto por 4 mesociclos (17 semanas).</p> <p>Métodos: Trabajo continuo uniforme, intervalos extensivos, fartlek.</p> <p>Medios: Natación, carrera, gimnásticos, aparatos, piragua, balsa, juegos deportivos y deportes complementarios.</p>	16.09.03	11.01.04
		<p>SUBCICLO de PREPARACIÓN ESPECIAL. Compuesto por 2 mesociclos (8 semanas).</p> <p>Métodos: Trabajo especial en agua (Ritmos 1 y 2), intervalos largos, fartlek, intervalos intensivos, repeticiones largas y medias.</p> <p>Medios: Natación, carrera, piragua, balsa, simulador, aparatos, halteras, implementos.</p>	12.01.04	07.03.04
		<p>SUBCICLO PRECOMPETITIVO. Consta de un Mesociclo (4 semanas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del Umbral Anaeróbico y de la Fuerza General. - Desarrollo de la Potencia Aeróbica en agua. - Desarrollo del ritmo de competición en distancias no específicas. 	08.03.04	04.04.04
COMPETITIVO ESPECIAL		<p>MÉTODOS:</p> <p>De Control y de Competición.</p> <p>En este Macro ciclo deben ser mantenidas las cualidades básicas y consolidar las condiciones necesarias para el establecimiento de la máxima forma deportiva.</p> <p>La preparación física tiende a conseguir un estado de entrenamiento especial óptimo, para consolidar el entrenamiento general alcanzado. Una vez alcanzada la forma deportiva, el entrenamiento está destinado al mantenimiento de sus componentes durante el macro ciclo de competición.</p>	05.04.04	22.08.04

MACROCICLO	PERIODO	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES	FECHA	
			INICIO	FINAL
		<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la Resistencia Anaeróbica y de la Fuerza Específica. - Desarrollo de la Resistencia Especial en piragua - Mantenimiento de las cualidades Físicas Básicas. - Participación en competiciones preparatorias. - Formación y acoplamiento de tripulaciones. <p>MÉTODOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervalos de repeticiones, de control y competición <p>MEDIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Específicos, piragua, aparatos, sobrecargas, hidrofrenos, simuladores, medios audio-visuales. 		
	CONSECUCCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA	Consta de 2 Mesociclos (12 semanas) Participación en las Regatas Nacionales de Pista Participación en el Campeonato de España Master Individual	05.04.04	27.06.04
	CONSOLIDACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA	Consta de 1 Mesociclo (4 semanas). Participación en los Campeonatos de España de carreras en Línea.	28.06.04	01.08.04
	MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA	Consta de 1 Mesociclo (4 semanas). Participación en Competiciones de ascensos, descensos y travesías (Club)	02.08.04	22.08.04
TRANSICIÓN	PERDIDA DE LA FORMA	OBJETIVOS:	23.08.04	19.09.04
		<ul style="list-style-type: none"> - Disminución progresiva del entrenamiento. - Descanso activo y regeneración. - Etapa de recuperación biológica, física y psicológica. - Descanso pasivo y análisis de la temporada. 		

MACROCICLO: BASICO-PREPARATORIO

OBJETIVO ESPECÍFICO	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL	TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO
<p><u>INTRODUCCIÓN</u> <u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptación a la convivencia en régimen de concentración. - Toma de contacto con el nuevo material. - Introducción al entrenamiento. - Pruebas biomédicas (nivel inicial). - Trabajo de Análisis y Corrección de la Técnica. - Control de Valoración de la Técnica (Inicial). - Desarrollo de la resistencia General. - Planteamiento del Programa y perspectivas a nivel de grupo. - Acondicionamiento general. - Introducción a los trabajos de Fuerza, con cargas ligeras. - Control Físico: Pruebas C.S.D. y específicas (Nivel Inicial). 	16.09.03	26.10.03	41
<p><u>MICROCICLOS:</u> Introducción-1, Introducción-2, Desarrollo-1, Desarrollo-2, Carga, Descarga-control.</p> <p><u>BASICO I</u> <u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la Resistencia General. - Acondicionamiento Físico: desarrollo de la Fuerza resistencia. - Mejora de la Técnica. - Corrección por medios audiovisuales. - II Control Físico. 	27.10.03	23.11.03	28
<p><u>MICROCICLOS:</u> Desarrollo-1, Desarrollo-2, Impacto, Descarga-recuperación.</p> <p><u>BASICO II</u> <u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la Fuerza Máxima (hipertrofia muscular) - Introducción al Umbral anaeróbico (en seco y en agua). - Introducción del trabajo específico en agua. - Controles biomédicos. - III Control Físico. - I Control en agua sobre 5.000m y 2 x 2.000m/30'. - Control de Valoración Técnica. 	24.11.03	21.12.03	28

OBJETIVO ESPECÍFICO	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL	TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO
<p>MICROCICLOS: Desarrollo, Carga-, Impacto, Descarga-control.</p> <p><u>TRANSFORMADOR EN AGUA</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeneración. - Trabajo en Club (Vacaciones escolares de Navidad). - Regeneración Psicológica. - Mantenimiento de la Fuerza Básica y de la Resistencia General. - Trabajo de Transferencia en piragua. - Evaluación del trabajo realizado en el club. - Control Combinado (Físico y piragua: 5.000m). - II Control en agua 10.000M. <p>MICROCICLOS: Descarga-1, Descarga-2, Recuperación-control.</p>	22.12.03	11.01.04	21
<p><u>INTRODUCCIÓN EN AGUA:</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - IV Control Físico. (Evaluación del trabajo no específico realizado durante el Periodo Preparatorio). - Evolución de las cualidades físicas básicas a nivel de grupo (comparativo con otras generaciones). - Control de valoración Funcional (ergometría) - Introducción a la Preparación especial en piragua. - Desarrollo de la Fuerza máxima (mediante el programa de coordinación neuromuscular). - Desarrollo de la Resistencia muscular y general (en agua y en seco). - Trabajo de Potencia aeróbica en tierra. <p>MICROCICLOS: Desarrollo-control, Carga, Impacto, Descarga-control.</p>	12.01.04	08.02.04	28
<p><u>DESARROLLO EN AGUA:</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ergometría específica y analíticas. - Controles de rendimiento en agua: 10.000m y 5.000m. - Desarrollo de la Resistencia Especial en agua (ritmo 2). - Trabajo para la mejora de la Fuerza máxima (mediante el programa de contrastes). - Desarrollo de la Fuerza especial mediante ergómetros específicos. - Trabajo específico con implementos. <p>MICROCICLOS: Desarrollo-1, Desarrollo-2, Impacto, Descarga-control.</p>	09.02.04	07.03.04	28
<p><u>COMPETITIVO</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empleo del Ritmo de Competición (métodos de control y competición). - Campeonatos Autonómicos de Invierno sobre 5.000m - Control en agua 2 x 2.000m. - Control Ergométrico. - Control Nacional sobre 2.000m. - Campeonatos de España de Invierno sobre 5.000m. <p>MICROCICLOS: Desarrollo-Compet. Puesta a Punto, Recuperación-Compet.Recuperación-Control Biomédico.</p>	08.03.04	04.04.04	28

MACROCICLO: ESPECIAL-COMPETITIVO

OBJETIVO ESPECÍFICO	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL	TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO
<p><u>PREPARATORIO ESPECIAL I</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeneración y trabajo en el Club (Semana Santa). - Transición al trabajo de ritmo en la distancia de 1.000m. - Intensificación de las cargas especiales (Ritmos 3 y 4). - Perfeccionamiento de la técnica en régimen fisiológico más exigente. - Acoplamiento de embarcaciones de equipo. <p>MICROCICLOS: Regeneración, Desarrollo-1, Desarrollo-2, Impacto.</p>	05.04.04	02.05.04	28
<p><u>PREPARATORIO ESPECIAL II</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la Resistencia Especial y Anaeróbica (Ritmos 4 y 5). - Mantenimiento de las cualidades físicas básicas. - Evaluación del valor de acoplamiento. - Trabajo de Fuerza máxima específica en el agua. - I Regata Nacional de la Copa de España de Pista. - Perfeccionamiento de la Técnica en regímenes de trabajo anaeróbico. - Desarrollo del ritmo en la distancia (Ritmo 3). - Controles de valoración. <p>MICROCICLOS: Recuperación-Competición, Desarrollo, Impacto, Descarga-contrroles biomédicos</p>	03.05.04	30.05.04	28
<p><u>COMPETITIVO II</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control en agua 2 x 2.000m. - Desarrollo de la Fuerza-resistencia específica. - II Regata Nacional de la Copa de España de Pista. - Trabajo de Mejora de la Potencia Anaeróbica. - Mantenimiento de la Fuerza máxima en seco (método de la Pirámide). - Desarrollo del modelo táctico, y del ritmo de competición.. - Empleo de medios audio-visuales (análisis de las frecuencias de paleo). - Control en agua sobre distancias olímpicas. - Desarrollo del ritmo de competición (simulación de la prueba, y estrategias en competición). - Preparación Psicológica inmediata. - Puesta a punto y descarga precompetitiva. - Participación en el Campeonato de España Master. <p>MICROCICLOS: Desarrollo-1, Recuperación-competición , Desarrollo-2, Recuperación-competición.</p>	31.05.04	27.06.04	28

OBJETIVO ESPECÍFICO	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL	TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO
<p><u>COMPETITIVO III</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en el club (preparación del Campeonato de España de velocidad). - Desarrollo de la técnica a ritmo competitivo. - Trabajo de frecuencia de paleo. - Consolidación de la forma, dominio de la marca. - Puesta a punto y descarga precompetitiva. - Participación en el Campeonato de España de carreras en línea para Cadetes y Junior <p>MICROCICLOS: Regenerador, Desarrollo, Impacto, Puesta a Punto, Conclusivo-Competición.</p>	28.06.04	01.08.04	35
<p><u>COMPETITIVO IV</u></p> <p>OBJETIVOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descarga Física y Psicológica postcompetición. - Recuperación (medios de recuperación biológica) - Mantenimiento de la Fuerza general y máxima en tierra.. - Participación en Regatas Nacionales y pruebas autonómicas con su club. <p>MICROCICLOS: Recuperación, Descarga-competición-1, Descarga-competición-2.</p>	02.08.04	22.08.04	28

MACROCICLO: TRANSICIÓN

<p><u>DESCANSO-DESCARGA</u></p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postcompetición . - Descarga Física y Psicológica. - Regeneración y regresión de la forma. - Descanso activo (empleo de otros medios deportivos). - Descanso pasivo y Análisis de la Temporada. 	29.08.04	19.09.04	21
--	----------	----------	----