

Comunidad
de Madrid

MEMORIA AGOSTO 2023

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

OBJETIVOS GENERALES

- Lograr una participación de los deportistas en las ligas autonómicas y nacionales.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y de nuevos técnicos.
- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegar a formar parte de los Equipos Nacionales.
- Valorar el Rendimiento en el ámbito Regional.

OBJETIVOS DEL MES

OBJETIVOS DEPORTIVOS:

- Preparación orientada a la participación en el CESA de Slalom Olimpico (12, 13 Agosto/2023) Rio Esla, Canal de Aguas Bravas de Sabero, León.
- Perfeccionamiento técnica de esquimotaje (Puerta de Hierro)
- Entrenamiento en rio aguas bravas (Alto Tajo)

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

- Técnico
 - Transmisión: Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - Giros: Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
 - Sesiones técnicas de esquimotaje.
- Técnica de lectura de rio y maniobras básicas de aguas bravas. Intensivo de cinco días en el canal de aguas bravas de Sabero – Alejico. Técnica puertas, tercios y cuartos en canal.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

TÉCNICOS FMP

Alejandro García Sanz - Técnico responsable

CUANTIFICACIÓN

GRUPO TECNIFICACION SLALOM FMP

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	3	7	3	13
Nº SESIONES	3	14	3	20
Nº HORAS	9	42	9	60

ENTRENAMIENTOS

AGOSTO 2023

M44 SEMANA 1		31-6/Agosto/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
Series Ejercicios rotaciones Embalse Pedrezuela			Técnica Rotaciones Embalse Lozoya		Tecnica esquimotaje Puerta de Hierro	

M45 SEMANA 2		7-13/Agosto/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	CESA SLALOM	CESA SLALOM

M46 SEMANA 3		21-27/Agosto/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
Técnica Rotaciones Embalse Pedrezuela			Series Ejercicios rotaciones Embalse Lozoya		Tecnica esquimotaje Puerta de Hierro	

MEMORIA DE ACTIVIDADES

- Participación en SSC (campamento interautonómico) 7 – 11 Agosto, cinco días de entrenamiento en canal de aguas bravas de Sabero – Alejico, León. Preparación para CESA SLALOM.
- Participación en CESA SLALOM. 12 y 13 de Agosto, en canal de aguas bravas de Sabero – Alejico, León

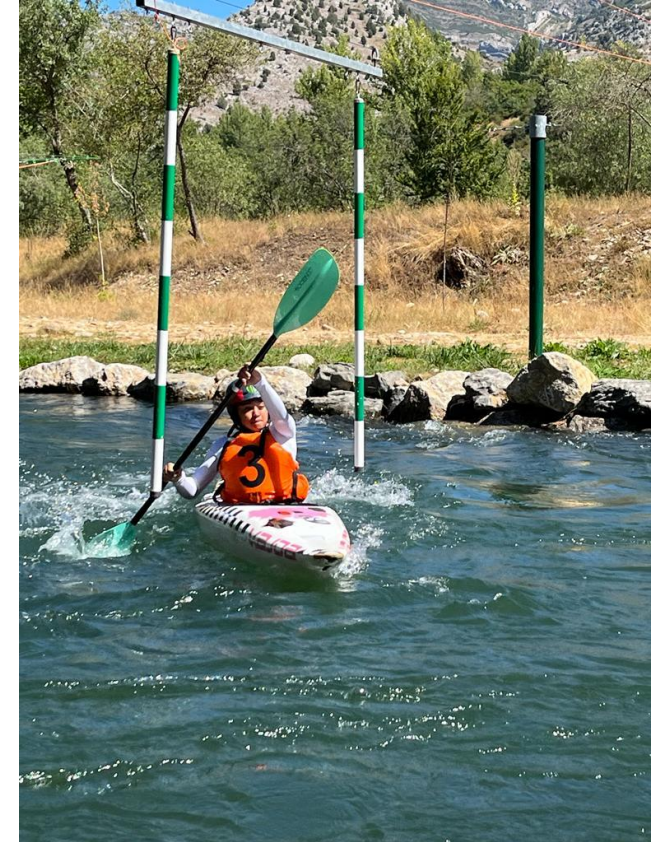
CLUB	NOMBRE	CATEGORIA
OXIO USERA	SABELA GARCIA FERNANDEZ	INFANTIL MUJER
OXIO USERA	LEYRE AVILA MASSA	INFANTIL MUJER
RURAL SPORT	AIRE RAMOS CASAS	INFANTIL MUJER
OXIO USERA	NESTOR SOCHYNSKYI BABENTSOV	INFANTIL HOMBRE
PIRAGUA LEGANES	MARCO ALVAREZ DIANEZ	INFANTIL HOMBRE
OXIO USERA	ALEJANDRO RUIZ DE ZARATE NIETO	INFANTIL HOMBRE
PARLA	SERGIO BEJARANO LAMA	INFANTIL HOMBRE
VALDESANFER	SERGIO GARCIA ALVAREZ	INFANTIL HOMBRE
PIRAGUA LEGANES	NOA MARTINEZ ESCOLA	CADETE MUJER
PIRAGUA LEGANES	CLAUDIA MATEOS CARRASCO	CADETE MUJER
RURAL SPORT	ESTELA PATRICIA CANO FELIZ	CADETE MUJER
RURAL SPORT	ROCIO COBOS SANZ	CADETE MUJER
V.RETIRO	GONZALO CARCELEN CHAVEZ	CADETE HOMBRE
OXIO USERA	NIKITA SOCHYNSKYI BABENTSOV	CADETE HOMBRE
VALDESANFER	JORGE GARCIA ALVAREZ	CADETE HOMBRE
PIRAGUA LEGANES	TRISTAN SANCHEZ LOPEZ	CADETE HOMBRE

RESULTADOS

<https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/08/Cto-ESP-Slalom-CESA-JJPP-Resultados-Slalom.pdf>



MEMORIA DE ACTIVIDADES



MEMORIA DE ACTIVIDADES



MEMORIA DE ACTIVIDADES



MEMORIA DE ACTIVIDADES



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
07/08/2023	096131/5/23/001849	combustible	Repsol	130,51 €
13/08/2023	012600/5/23/001224	combustible	Repsol	114,75 €
02/08/2023	06	Sabero summer camp	SSC	4.568, 00 €
TOTAL				4813, 26€
TOTAL ACUMULADO				5.299, 17 €



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO