



Comunidad
de Madrid

MEMORIA DICIEMBRE 2023

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 13/ Microciclo 13: 1-10/Diciembre/2023
- Semana 14/ Microciclo 14: 11-17/ Diciembre /2023
- Semana 15/ Microciclo 15: 18-24/Diciembre/2023
- Semana 16/ Microciclo 16: 25-31/Diciembre/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

TÉCNICOS FMP

Alejandro García Sanz - Técnico responsable FMP
Darío Cuesta Álvaro – Técnico asociado al programa

OBJETIVOS GENERALES

- Establecimiento del sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y nuevos técnicos.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
- Valoración del rendimiento físico de los palistas.
- Valoración del nivel regional.

OBJETIVOS DEL MES

DEPORTIVOS

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ 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.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico básico.
 - Transmisión.
Series largas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo. Búsqueda de la transmisión en C1 evitando el debordé.
 - Giros.
Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).
- Técnico en puertas.
 - Decalés.
Aclaración de conceptos. Anticipación para mantener siempre la velocidad en punta.
 - Remontes.
Búsqueda de remontes en dos paladas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

CONCENTRACION INTERAUTONOMICA RFEP

- PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN (6 – 9/12/2023) GALICIA - PT

CUANTIFICACIÓN

GRUPO NT1 – NT2

	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	TOTAL
Nº DÍAS	8	5	4	4	21
Nº SESIONES	12	5	4	4	25
Nº HORAS	40	20	16	16	92

ENTRENAMIENTOS

DICIEMBRE 2023 - GRUPOS NT1 – NT2

M13		SEMANA 13		1-10/Diciembre/2023			
GRUPO:		NT1 – NT2		ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3	
					NT1 NT2	NT1 NT2	
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10	
NT2		NT1 NT2	NT1 NT2	NT1 NT2	NT1 NT2	NT1 NT2	
CONCENTRACION RFEP (GALICIA – PORTUGAL)							

M14		SEMANA 14		11-17/ Diciembre /2023			
GRUPO:		NT1 – NT2		ENTRENADOR: ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17	
NT2		NT2	NT2		NT1 NT2	NT1 NT2	
					SIMUL. COMP. SLALOM PDH		

M15		SEMANA 15		18-24/Diciembre/2023			
GRUPO:		NT1 – NT2		ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ	
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24	
NT2		NT2	NT2		NT1 NT2	DESCANSO	

M16		SEMANA 16		25-31/Diciembre/2023			
GRUPO:		NT1 – NT2		ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ	
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31	
FESTIVO	NT1 NT2	NT1 NT2	NT1 NT2		NT1 NT2	FESTIVO	

MEMORIA DE ACTIVIDADES

- 06/12/2023 – 10/12/2023 Galicia – Covas (Portugal)

CONCENTRACIÓN INTERAUTONOMICA RFEP. Deportistas convocados de selecciones autonomicas de Madrid, Asturias, Castilla y León.

Concentración final de iniciación a la Tecnificación de Slalom, para infantiles y cadetes. Galicia – Covas (Portugal)

PARTICIPACION DE 7 PALISTAS MADRILEÑOS CETD SLALOM. CATEGORIAS INFANTIL Y CADETE. Clubes: Rural Sport, Leganés, Oxio Usera.

CANALES DE SLALOM:

RIO TEA (MONDARIZ)

RIO COURA (COVAS – PT)

ENTRENAMIENTO EN AGUA PLANA: RIO MIÑO (TUY)

GIMNASIO: CENTRO INTERFEDERADO DE TUY.

- 10/12/2023. **Jornada de competición en Covas (Portugal).** Deportistas de Madrid, Asturias, Castilla y León, y Galicia.

Lista de salidas control simul. Competición 10/12/2023 – Covas (Portugal)

<https://drive.google.com/file/d/1-Jrj5RGKdW6lGZ5kVPU2skraK3HN4RkM/view?usp=sharing>

MEMORIA DE ACTIVIDADES



MEMORIA DE ACTIVIDADES



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
06/12/2023	096507/5/23/001556	Combustible	REPSOL	125,88 €
10/12/2023	096301/5/23/003277	Combustible	REPSOL	106,71 €
15/12/2023	14	Gestión concentración	Darío Cuesta	399,00€
12/12/2023	07104938883223	Viaje Tren	RENFE	51,05€
			TOTAL	682,64 €
			TOTAL ACUMULADO	10.079,81 €



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO