



Comunidad
de Madrid

MEMORIA OCTUBRE 2023

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 5/ Microciclo 5: 2-8/octubre/2023
- Semana 6/ Microciclo 6: 9-15/octubre/2023
- Semana 7/ Microciclo 7: 16-22/octubre/2023
- Semana 8/ Microciclo 8: 23-29/octubre/2023

OBJETIVOS GENERALES

- Establecimiento de 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.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

TÉCNICOS

Alejandro García Sanz - Técnico responsable FMP

OBJETIVOS DEL MES

GRUPO TECNIFICACION SLALOM

→ 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 / COMPETICION

- Participar en concentración RFEP en Ciudad Rodrigo 07/10/2023.
- Participar en campeonato de descenso y Slalom de Castilla y León 08/10/2023.
- Puntuar en campeonato de descenso y Slalom de Castilla y León 08/10/2023

M5	SEMANA 5	2-8/octubre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
					Campeon ato CYL Ciudad Rodrigo	Campeon ato CYL Ciudad Rodrigo

M6	SEMANA 6	9-15/octubre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15

M7	SEMANA 7	16-22/octubre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22

M8	SEMANA 8	23-29/octubre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29

CUANTIFICACIÓN

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	5	4	5	5	19
Nº SESIONES	7	4	5	5	21
Nº HORAS	28	16	20	20	84

MEMORIA DE ACTIVIDADES

- 07/10/2023 **Concentración RFEP – Slalom - Ciudad Rodrigo**

PARTICIPACION DE **19 PALISTAS MADRILEÑOS** CETD SLALOM. CATEGORIAS INFANTIL, CADETE Y JUNIOR.

PARTICIPACION DE **6 CLUBES MADRILEÑOS**: LEGANES, RURAL SPORT, OXIO USERA, RETIRO, VALDESANFER, LAS ROZAS.

- 08/10/2023 **Campeonato de Slalom y descenso de Castilla y León – CANAL DE AGUAS BRAVAS - RIO AGUEDA (Ciudad Rodrigo) 08/10/2023**

RESULTADOS

<https://fedpcyl.com/wp-content/uploads/2023/10/resultados-slalom-ciudad-rodrigo-2023.pdf>

NOTICIAS

<https://noticiasciudadrodrigo.com/2023/10/08/fotos-el-rio-agueda-pone-a-prueba-a-un-centenar-de-piraguistas-de-todas-las-edades/>

<https://www.lagacetadesalamanca.es/deportes/capitan-nemo-triunfa-casa-20231008224002-ga.html#imagen40>

MEMORIA DE ACTIVIDADES



MEMORIA DE ACTIVIDADES



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
07/10/2023	002879/5/23/003459	Combustible	REPSOL	132,57 €
08/10/2023	033362/5/23/001327	Combustible	REPSOL	76,06 €
			TOTAL	208,63 €
			TOTAL ACUMULADO	208,63 €



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO