

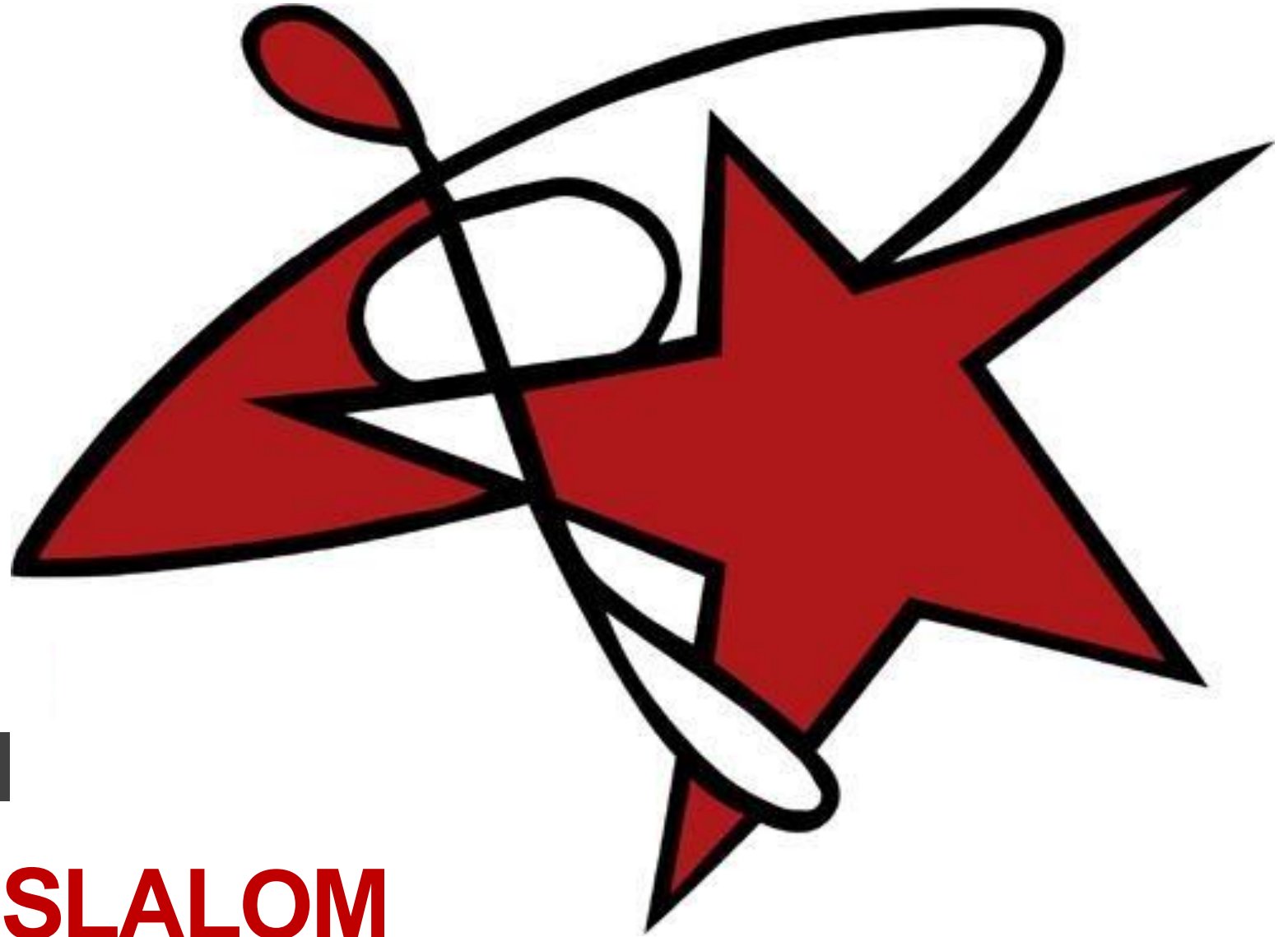


Comunidad  
de Madrid

MEMORIA ENERO 2024

# PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## MESOCICLO 4

### • Enero

- Semana 1 – Microciclo 17
- Semana 2 – Microciclo 18
- Semana 3 – Microciclo 19
- Semana 4 – Microciclo 20

## DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

## TÉCNICOS GTD

Alejandro García

## TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

## OBJETIVOS GENERALES

- Replanteamiento del programa de tecnificación Deportiva en Slalom de la FMP.
  - Trabajo desde la base, reformación de grupos de trabajo específicos.
  - 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.
- Concentración/competición León.
  - Valoración del rendimiento físico de los palistas.
  - Técnica básica en Agua tranquila.
  - Valoración del nivel regional.

# OBJETIVOS DEL MES

DEPORTIVOS

## GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

### → OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico
  - TransmisiónFocalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
  - GirosGiros 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.

OTROS

## INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PRIMERAS PUERTAS EN EL ÁREA RECREATIVA DE LA CHOPERA.
- ESTABLECIMIENTO NUEVOS GRUPOS DE TRABAJO.
- CONTACTO CON LOS CLUBES.
- ESTABLECIMIENTO DE CRITERIOS DE SELECCIÓN AUTONÓMICOS.

## EVENTOS

- CONCENTRACIÓN I 26-27-28 ENERO CAR LEÓN
- CONCENTRACIÓN II 26-27-28 ENERO CTD TRASONA

# ENTRENAMIENTOS

## NT2

<b>M17</b>	<b>SEMANA 1</b>		1-7/enero/2024			
<b>GRUPO:</b>	<b>NT2 SLALOM</b>	<b>ENTRENADOR</b>	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
<b>LUNES 2</b>	<b>MARTES 3</b>	<b>MIERCOLES 4</b>	<b>JUEVES 5</b>	<b>VIERNES 6</b>	<b>SABADO 7</b>	<b>DOMINGO 8</b>
<b>P.F. M1 S1 D1</b>		<b>P.F. M1 S1 D2</b>	<b>Series 5X7'-3' R2 Ejercicios rotaciones</b>	<b>P.F.M1 S1 D3 (Opcional)</b>	<b>Puerta Hierro  NT1 – NT2 Técnica</b>	<b>Puerta Hierro  NT1 – NT2 Técnica</b>

<b>M18</b>	<b>SEMANA 2</b>		8-14/enero/2024			
<b>GRUPO:</b>	<b>NT2 SLALOM</b>	<b>ENTRENADOR</b>	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIERCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>	<b>SABADO 13</b>	<b>DOMINGO 14</b>
<b>Series 5X7'-3' R2 Ejercicios rotaciones</b>	<b>P.F. M1 S2 D1</b>	<b>Técnica</b>	<b>P.F. M1 S2 D2</b>	<b>P.F.M1 S1 D3 (Opcional)</b>	<b>Puerta Hierro  NT1 – NT2 Técnica MEDIOS</b>	<b>Puerta Hierro  NT1 – NT2 Confrontación</b>

<b>M19</b>	<b>SEMANA 3</b>		15-21/enero/2024			
<b>GRUPO:</b>	<b>NT2 SLALOM</b>	<b>ENTRENADOR</b>	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIERCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>	<b>SABADO 20</b>	<b>DOMINGO 21</b>
<b>Series 5X7'-3' R2 Ejercicios rotaciones</b>	<b>P.F. M1 S3 D1</b>	<b>Técnica</b>	<b>P.F. M1 S3 D2</b>	<b>P.F.M1 S1 D3 (Opcional)</b>	<b>Puerta Hierro  NT1 – NT2 Técnica MEDIOS</b>	<b>Puerta Hierro  NT1 – NT2 Técnica C1</b>

<b>M20</b>	<b>SEMANA 4</b>		22-28/enero/2024			
<b>GRUPO:</b>	<b>NT2 SLALOM</b>	<b>ENTRENADOR</b>	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIERCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>	<b>SABADO 27</b>	<b>DOMINGO 28</b>
<b>P.F. M1 S41 D1</b>		<b>Técnica</b>		<b>CONCENTRACIÓN León/Trasona Técnica Gimnasio</b>	<b>CONCENTRACIÓN León/Trasona Técnica+Paleo Correr Confrontación</b>	<b>CONCENTRACIÓN León/Trasona Técnica Gimnasio TEST</b>

### PREPARACION FISICA MES 1

#### OBJETIVOS

Inicio de temporada, trabajo aeróbico/fuerza-resistencia.

#### SEMANA 1

DÍA 1 AUTOCARGAS		DÍA 2 AUTOCARGAS		DÍA 3 CARRERA	
CORRER 30'		CORRER 30'		Correr	40'
EMOM	x5	EMOM	x5		
Flexiones	10	Flexiones	10		
Abdominales	20	Abdominales	20		
Burpees	8	Burpees	8		
Sentadillas	10	Sentadillas	10		
Plancha	30"	Plancha	30"		

#### SEMANA 2

DÍA 1 AUTOCARGAS		DÍA 2 AUTOCARGAS		DÍA 3 CARRERA	
CORRER 30'		CORRER 30'		Correr	40'
PIRÁMIDE	x2	EMOM	x5		
Burpee	1...10	Flexiones	10		
Ir-Volver 20 m		Abdominales	20		
		Burpees	8		
		Sentadillas	10		
		Plancha	30"		

#### SEMANA 3

DÍA 1 AUTOCARGAS		DÍA 2 AUTOCARGAS		DÍA 3	
PIRÁMIDE	x2	CORRER 30'			
Burpee	1...10	EMOM	x5		
Ir-Volver 20 m		Flexiones	10		
		Abdominales	20		
		Burpees	8		
		Sentadillas	10		
		Plancha	30"		

#### SEMANA 4

#### SEMANA DE TESTS

DÍA 1 AUTOCARGAS		DÍA 2		DÍA 3	
CORRER 30'					
EMOM	x5				
Flexiones	10				
Abdominales	20				
Burpees	8				
Sentadillas	10				
Plancha	30"				

#### NOTAS

Calentar antes de cada ejercicio y soltar al acabar.  
Los días de carrera se pueden cambiar por natación.  
En el agua se debe trabajar la transmisión, ser capaces de empujar el barco en cada palada con reposapiés y abdominal.

# MEMORIA DE ACTIVIDADES

## CONCENTRACIÓN C.A.R. LEÓN

→ 26-27-28 ENERO. RFEP

• CONVOCATORIA

➤ Palistas 1 y 2 según ranking autonómico. *V.Rnk.01-2024*

Elena Nicolás Burgos – Oxio Usera

Leyre Ávila Massa – Oxio Usera

## CONCENTRACIÓN C.T.D. TRASONA

→ 26-27-28 ENERO.

• CONVOCATORIA

➤ Palistas 3,5,6,7,8 y 9 según ranking autonómico. *V.Rnk.01-2024*

	Nombre	Apellidos	Club	Categoría	Puntos <small>V.Rnk.01-2023</small>
Palista 3	Alejandro	Ruiz de Zarate	Oxio Usera	Cadete	1,30
Palista 5	Noa	Martínez Escola	Leganés	Cadete	1,27
Palista 6	Estela Patricia	Cano Feliz	Rural Sport	Cadete	1,25
Palista 7	Sabela	García Fernández	Oxio Usera	Infantil	1,25
Palista 8	Claudia	Mateos Carraso	Leganés	Cadete	1,22
Palista 9	Nerea	González Gutiérrez	Rural Sport	Cadete	1,20



*Concentración FMP Trasona*



# MEMORIA DE ACTIVIDADES

## CONCENTRACIÓN C.A.R. LEÓN





# MEMORIA DE ACTIVIDADES

## CONCENTRACIÓN C.T.D. TRASONA



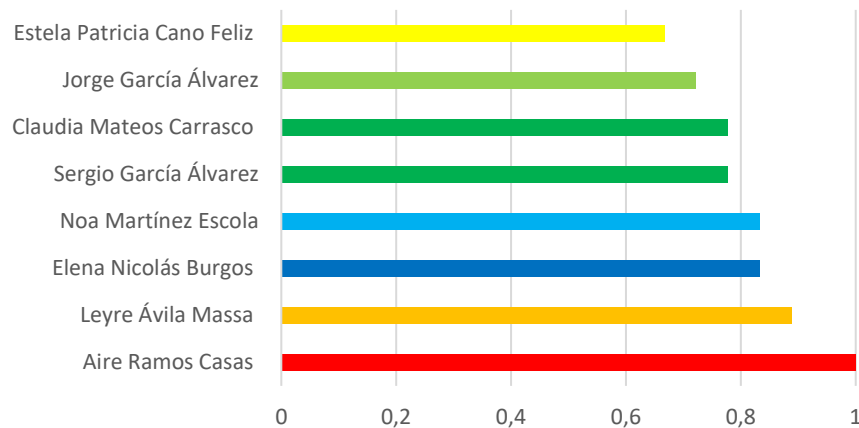
# CUANTIFICACIÓN

## GRUPOS NT1-NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1 Y 2)

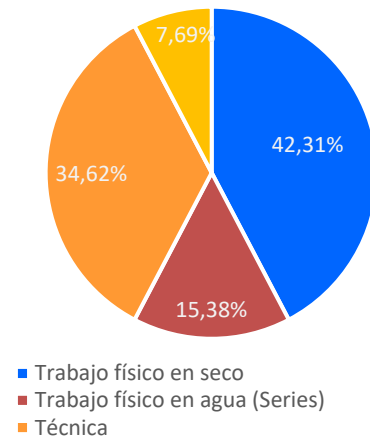
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	5	5	5	6	21
Nº SESIONES	5	5	5	9	24
Nº HORAS	15	15	15	24	68

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

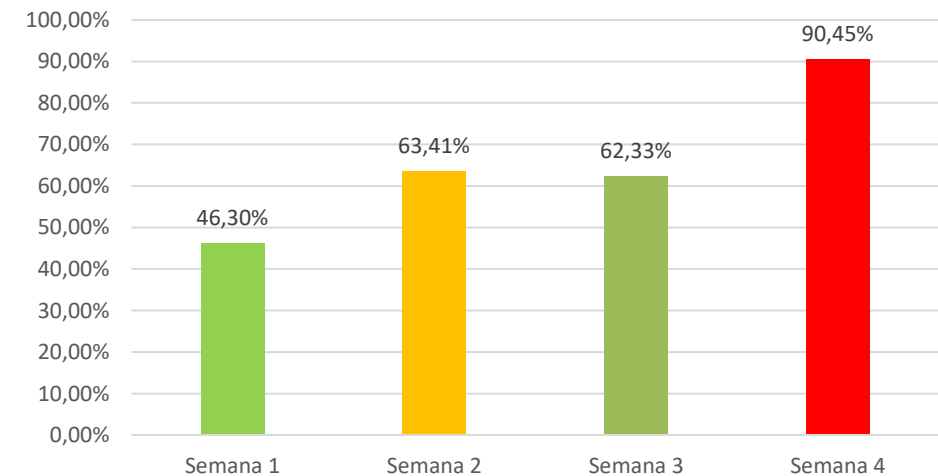
### VALORACIÓN ENTRENAMIENTOS



### SESIONES REALIZADAS



### PERCEPCIÓN DE ESFUERZO GRUPAL





# GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
17/01/2024	FT 2024164304/00000358	PUERTAS SLALOM	BRICO DEPOT	155,85 €
29/01/2024	F.02_FMP	PROGRAMA TECNIFICACIÓN SLALOM Y DESPLAZAMIENTOS	-	799,08 €
26-27-28/01/2024	R1/24	ALOJAMIENTO TRASONA	FPPA	748,29 €
26/01/2024	FE 012010015806AA0E05342024	COMBUSTIBLE	REPSOL	109,49 €
28/01/2024	000000199	COMBUSTIBLE	GALP	69,01 €
26 - 28/01/2024		PEAJES	VARIOS	54,30 €
29/01/2024	FT 2024165320/00000477	CAMPO SLALOM RIO JARAMA	BRICO DEPOT	84,35 €
29/01/2024	061-0001-232372	CAMPO SLALOM RIO JARAMA	LEROY MERLIN	20,10 €
31/01/2024	-	TÉCNICO 1/2 JORNADA	-	800,00 €
		<i>Seguros sociales</i>		364,00 €
			<b>TOTAL</b>	<b>3.204,47 €</b>
			<b>TOTAL ACUMULADO</b>	<b>3.204,47 €</b>



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

**PIRAGÜISMO- SLALOM**

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO