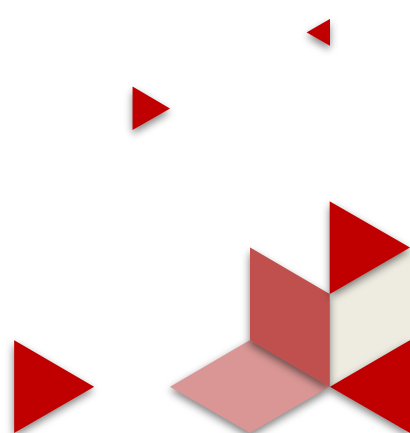


Comunidad
de Madrid

MEMORIA FEBRERO 2024

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

DIRECCIÓN TÉCNICA

• Febrero

- Semana 1 – Microciclo 21
- Semana 2 – Microciclo 22
- Semana 3 – Microciclo 23
- Semana 4 – Microciclo 24

OBJETIVOS GENERALES

- Puesta en práctica nuevo programa de tecnificación teportiva en Slalom de la FMP.
 - Establecimiento del sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
 - Nuevas sedes de entrenamiento de la tecnificación que fomenten y ayuden al desarrollo de los clubes.
 - 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 Taxa Ibérica Covas 17/18 febrero.
 - Transmisión a las aguas bravas.
 - Primera toma de contacto en la competición.
 - Valoración del nivel regional.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

TÉCNICOS GTD

Alejandro García

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking1** JUNIOR-SENIOR:
 - I COPA DE ESPAÑA 24/25 febrero.
 - **Ranking 1** JJPP:
 -
 - **Ranking 2** JUNIOR-SENIOR:
 - TAÇA IBÉRICA COVAS 17/18 febrero.
 - **Ranking 2** JJPP:
 - TAÇA IBÉRICA COVAS 17/18 febrero.
- OTROS:
 -

CONVOCATORIA
8 mejores Ranking FMP
Puntuable Ranking 2

OBJETIVOS DEL MES

DEPORTIVOS

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

(Grupos de entrenamiento en iniciación o primeras sesiones en slalom)

- 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 LOS CLUBES DEL PROYECTO FMP.
- ESTABLECIMIENTO NUEVOS GRUPOS DE TRABAJO.
- CONTACTO CON LOS CLUBES.
- NUEVO MATERIAL FMP

EVENTOS

- CONCENTRACIÓN 17-18 COVAS PORTUGAL

CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE

M21	SEMANA 1		29-4/enero-febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
P.F. M2 S1 D1		P.F. M2 S1 D2	Series 5X5'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F.M2 S1 D3 (Opcional)	Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	Técnica en río *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA DE JARAMA

M22	SEMANA 2		5-11/febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
Series 5X5'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F. M2 S2 D1	Técnica	P.F. M2 S2 D2	P.F.M2 S1 D3 (Opcional)	Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	Correr + series *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LEGANÉS

M23	SEMANA 3		12-18/febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
Series 5X5'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F. M2 S3 D1 *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* GYM FMP	Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	P.F. M2 S3 D2 ,	CONCENTRACIÓN FMP COVAS	Covas Técnica	Covas Competición
Competición Ranking 2 JJPP-junior-senior						

M24	SEMANA 4		19-25/febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
P.F. M2 S4 D1		Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	P.F. M2 S4 D2	COPA DE ESPAÑA Entrenamientos oficiales	Mondariz C.E. I	Mondariz C.E. I
Competición Ranking 1 Junior-senior - Ranking 2 JJPP						

PREPARACIÓN FÍSICA MES 2

OBJETIVOS

Primera fase de la temporada, trabajo aeróbico/fuerza-resistencia. Acumulación.

SEMANA 1

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 AUTOCARGAS	DÍA 3 CARRERA	
CORRER 30'		CORRER 30'	Correr	40'
EMOM	x5	BASES	x5/3'	
Flexiones	10	Flexiones	20	
Abdominales	20	Abdominales	8'	
Burpees	8	Burpees	12	
Sentadillas	10	Sentadillas	20	
Plancha	30"	Dominadas	5	

SEMANA 2

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 AUTOCARGAS	DÍA 3 CARRERA	
CORRER 30'		CORRER 30'	Correr	40'
PIRÁMIDE	x2	BASES	x5/2'	
Burpee		Flexiones	20	
Ir-Volver 20 m	1...10	Abdominales	8'	
		Burpees	12	
		Sentadillas	20	
		Dominadas	MAX	

SEMANA 3

SEMANA DE CONCENTRACIÓN

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 AUTOCARGAS	DÍA 3
PIRÁMIDE	x2	CORRER 30'	
Burpee		BASES	x5/2'
Ir-Volver 20 m	1...10	Flexiones	20
		Abdominales	8'
		Burpees	12
		Sentadillas	20
		Dominadas	MAX

SEMANA 4

SEMANA DE COMPETICIÓN

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 CARRERA	DÍA 3
CORRER 30'		Correr	40'
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

ENTRENAMIENTOS FMP



MEMORIA DE ACTIVIDADES

CONCENTRACIÓN COVAS (PORTUGAL)



RESULTADOS

EVENTOS RANKING 1

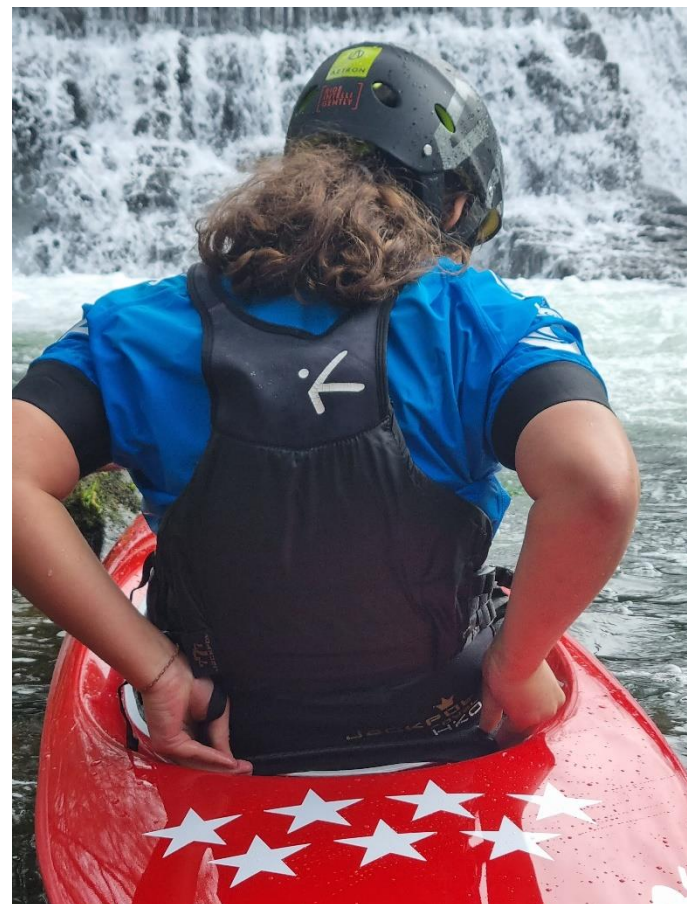
I COPA DE ESPAÑA ABSOLUTA

PALISTA	CATEGORÍA	MODALIDAD	RESULTADO
Nikita Sochynski Babentsov	Junior	K1	56
Estela Patricia Cano Feliz	Cadete	K1	35
Aire Ramos Casas	Cadete	K1	36
Estela Patricia Cano Feliz	Cadete	C1	29
Aire Ramos Casas	Cadete	C1	30

EVENTOS RANKING 2

TAÇA IBÉRICA COVAS

PALISTA	CATEGORÍA	MODALIDAD	RESULTADO
Nikita Sochynski Babentsov	Junior H	K1	5
Elena Nicolás Burgos	Junior M	K1/C1	3/3
Daniel Toro García	Cadete H	K1	20
Alejandro Ruiz de Zarate	Cadete H	K1/C1	12/9
Aire Ramos Casas	Cadete M	K1/C1	8/5
Nestor Sochynski Babentsov	Infantil H	K1	21
Leyre Ávila Massa	Infantil M	K1/C1	4/3
Sabela García Fernández	Infantil M	K1/C1	5/4



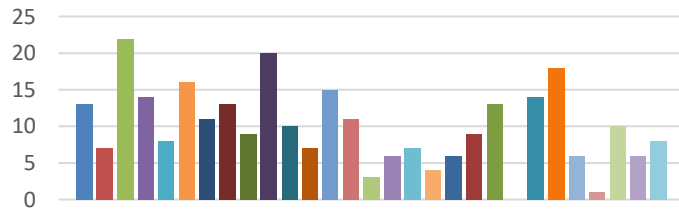
CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

GRUPOS NT1-NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1 Y 2)

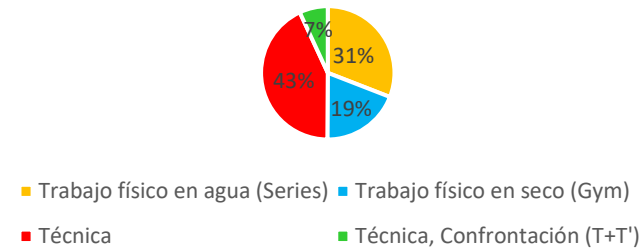
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	5	5	6	6	22
Nº SESIONES	5	5	9	9	28
Nº HORAS	15	15	24	24	78

ENTRENAMIENTOS REGISTRADOS

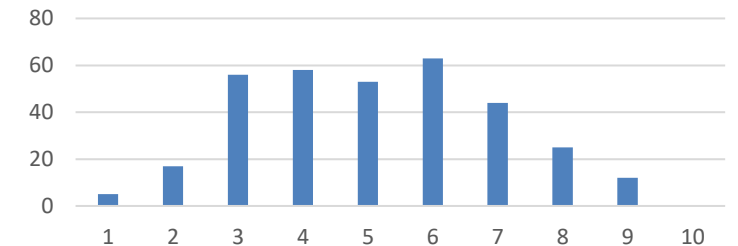


TOTAL 287 REGISTROS

SESIONES REALIZADAS



RPE. INDICE DE ESFUERZO PERCIBIDO

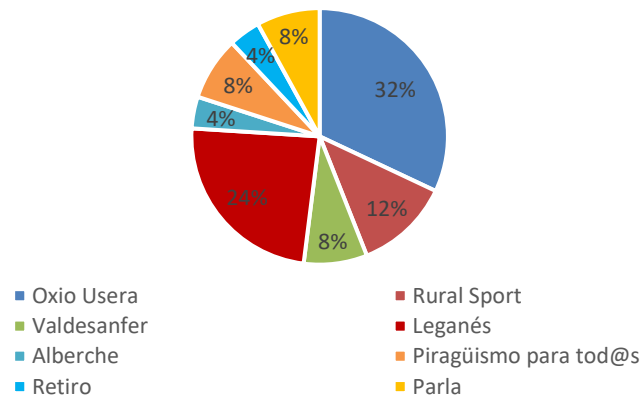


SEDES DE ENTRENAMIENTO

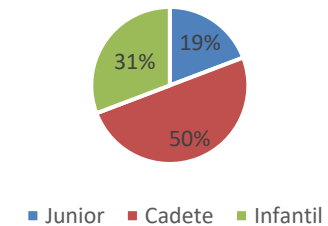


- Parque Deportivo Puerta de Hierro
- Parque pradolongo
- Estanque del Retiro
- Leganés. Lago Polvoranca
- Río jarama, Área recreativa la chopera, Talamanca de Jarama
- Embalse Pedrezuela
- Parque de las comunidades (Parla)
- IES San Fernando
- Río Alberche

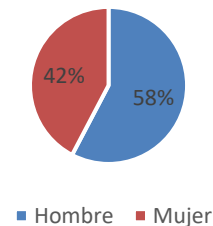
PALISTAS EN SEGUIMIENTO POR CLUB



CATEGORÍA PALISTAS EN SEGUIMIENTO



SEXO PALISTAS EN SEGUIMIENTO



RANKING FMP SLALOM

V.Rnk. 29-02-2024

CRITERIOS DE SELECCIÓN 2024 FMP

Nombre	Apellidos	Club	Categoría	NIVEL RFEF	ENTRENAMIENTOS (SL x 0,7 - KP x 0,3)						COMPETICIONES						CRITERIO TÉCNICO				ACUMULADO	TOTAL		
					EN.			FEB.			SUBTOTAL	RANKING 2 (x0,5)				EN.		FEB.		SUBTOTAL				
					SL	Lib	Pond.	SL	Lib	Pond.		Tx.Covs	C.ESP 1		C.C.	Pond.	C.C.	Pond.						
					Cont.	Cont.		Cont.	Cont.			Part.	Pond.	Part.	Pond.									
Palista 1	Aire	Ramos Casas	Rural Sport	Cadete	VERDE	1	1	1	7	12	0,91	1,912	1	0,5	1	0,5	1	0,50	0,17	0,00	0,17	3,08	3,08	
Palista 2	Nikita	Sochynski Babentsov	Oxio Usera	Junior	AZUL	1	1	1	2	10	0,38	1,376	1	0,5		0	1,5	0,85	0,28	0,00	0,28	3,16	3,00	
Palista 3	Leyre	Ávila Massa	Oxio Usera	Infantil	AZUL	1	1	1	4	14	0,65	1,647	1	0,5		0	0,5	1,00	0,33	1,00	0,33	2,81	2,95	
Palista 4	Sabela	García Fernández	Oxio Usera	Infantil	AZUL	1	1	1	4	17	0,70	1,700	1	0,5		0	0,5	0,70	0,23	1,00	0,33	0,57	2,77	2,91
Palista 5	Alejandro	Ruiz de Zarate	Oxio Usera	Cadete	AZUL	1	1	1	3	16	0,58	1,582	1	0,5		0	0,5	0,90	0,30	1,00	0,33	0,63	2,72	2,72
Palista 6	Estela Patricia	Cano Feliz	Rural Sport	Cadete	AZUL	1	1	1	7	8	0,84	1,841		0	1	0,5	0,5	0,75	0,25	0,00	0,25	2,59	2,59	
Palista 7	Elena	Nicolás Burgos	Oxio Usera	Junior	AZUL	1	1	1	4	9	0,56	1,559	1	0,5		0	0,5	0,95	0,32	0,00	0,32	2,38	2,26	
Palista 8	Nestor	Sochynski Babentsov	Oxio Usera	Infantil	AZUL	1	1	1	2	11	0,39	1,394	1	0,5		0	0,5	0,55	0,18	0,00	0,18	2,08	2,18	
Palista 9	Sergio	García Álvarez	Valdesanfer	Infantil	VERDE	1	1	1	6	11	0,79	1,794		0		0	0	0,35	0,12	0,50	0,17	0,28	2,08	2,18
Palista 10	Jorge	García Álvarez	Valdesanfer	Cadete	VERDE	1	1	1	6	13	0,83	1,829		0		0	0	0,45	0,15	0,50	0,17	0,32	2,15	2,15
Palista 11	Daniel	Toro García	Oxio Usera	Cadete	AZUL	1	1	1	3	14	0,55	1,547	1	0,5		0	0,5	0,25	0,08	0,00	0,08	2,13	2,13	
Palista 12	Noa	Martinez Escola	Leganés	Cadete	AZUL	1	1	1	3	10	0,48	1,476		0		0	0	0,80	0,27	0,00	0,27	1,74	1,74	
Palista 13	Tristán	Sanchez	Leganés	Junior	VERDE	1	1	1	4	12	0,61	1,612		0		0	0	0,30	0,10	0,00	0,10	1,71	1,63	
Palista 14	Claudia	Mateos Carraso	Leganés	Cadete	VERDE	1	1	1	3	4	0,37	1,371		0		0	0	0,65	0,22	0,00	0,22	1,59	1,59	
Palista 15	Lucía	Gomez Gil	Leganés	Infantil	AMARILLO	1	1	1	3	7	0,42	1,424		0		0	0	0,15	0,05	0,00	0,05	1,47	1,55	
Palista 16	Chiara	Pérez Dikuasa	Oxio Usera	Junior	VERDE	1	1	1	3	7	0,42	1,424		0		0	0	0,40	0,13	0,00	0,13	1,56	1,48	
Palista 17	Joaquín	Sanjuán González	Alberche	Junior	AZUL	1	1	1	2	1	0,22	1,218		0		0	0	0,00	0,00	1,00	0,33	0,33	1,55	1,47
Palista 18	Mohamed	Amin Choukour Azzouz	Parla	Infantil	AMARILLO	1	1	1	1	16	0,38	1,382		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	1,45
Palista 19	Nerea	González Gutiérrez	Rural Sport	Cadete	VERDE	1	1	1	1	6	0,21	1,206		0		0	0	0,60	0,20	0,00	0,20	1,41	1,41	
Palista 20	Roberto	Rodríguez Gutiérrez	Piragüismo para tod@s	Cadete	AMARILLO	1	1	1	0	7	0,12	1,124		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12	1,12
Palista 21	Iker	García Manzanero	Parla	Infantil	AMARILLO	1	1	1	0	3	0,05	1,053		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	1,11
Palista 22	Marcos	Álvarez	Leganés	Infantil	AMARILLO	1	1	1	0	0	0,00	1,000		0		0	0	0,10	0,03	0,00	0,03	1,03	1,09	
Palista 23	Gonzalo	Carcelén	Retiro	Cadete	AMARILLO	1	1	1	0	0	0,00	1,000		0		0	0	0,20	0,07	0,00	0,07	1,07	1,07	
Palista 24	Sergio	Bejarano	Parla	Cadete	AMARILLO	1	1	1	0	2	0,04	1,035		0		0	0	0,05	0,02	0,00	0,02	1,05	1,05	
Palista 25	Nico	Sigler Desroques	Parque Polvoranca	Infantil	AMARILLO	1	1	1	0	1	0,02	1,018		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,02
Palista 26	Sara	Hernández González	Parla	Cadete	AMARILLO	1	1	1	0	1	0,02	1,018		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,02
Palista 27						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 28						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 29						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 30						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 31						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 32						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 33						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 34						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Palista 35						1	1	1			0,00	1,000		0		0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
...						1	1	1	7	17	1	9,000	1	0,5	1	0,5	35,75	1,0	0,33	1,00	0,33	3,00	47,75	47,75

ACTUALIZADO HASTA 1/03/2024 8:00:00

*C.T. Febrero: (1 pto.) asignado por calidad (0,5 pto.) asignado por asistencia y méritos personales.



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
05/02/2024	096777/5/24/000328	COMBUSTIBLE	REPSOL	40,00 €
15/02/2024	096507/5/24/000175	COMBUSTIBLE	REPSOL	55,77 €
17/02/2024	2024-0007	Comidas y cenas (15/16/17 febrero 2024)	Sonia Alonso Aballe "Tapas e Viños"	205,00 €
18/02/2024	035860024/00000493	COMBUSTIBLE	CEPSA	82,91 €
15 – 18/02/2024		PEAJES	VARIOS	35,80 €
29/02/2024	F.06_FMP	Programa de tecnificación en Slalom	-	706,80 €
29/02/2024	-	Técnico ½ jornada	-	800,00 €
		<i>Seguros sociales</i>	-	280,00 €

TOTAL febrero 1499,48 €

TOTAL ACUMULADO 4703,95 €



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO