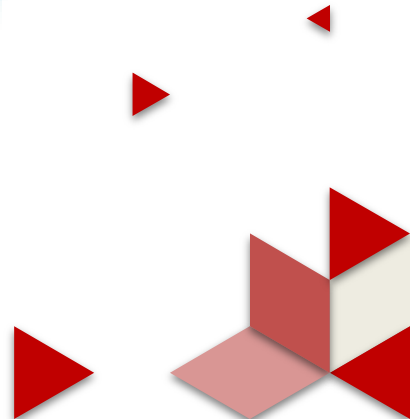


Comunidad de Madrid

PROYECTO 2025 FMP

PIRAGÜISMO- Paracanoes

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



FUNCIONAMIENTO

TEMPORADA 2025

- Diciembre 2024 inicio programa
- Enero-Diciembre 2025 fin temporada

[LINK DIRECCIÓN TÉCNICA PARACANOE](#)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Raquel Jaén Bas

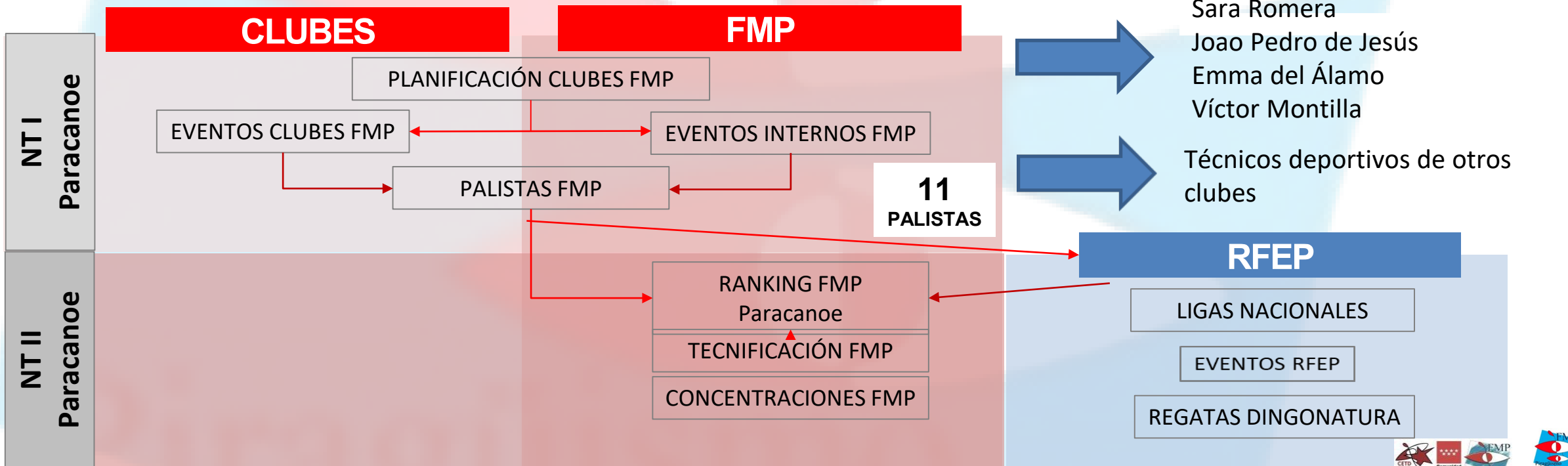
TÉCNICOS CETD

Sergio Sierra, Técnico Titular

Samuel Marcos de Azcarate, Técnico Suplente

Jefe de Equipo: Francisco Valcarce

ESTRUCTURA T 2025



FORMACIÓN EQUIPO DE TRABAJO

DIRECCIÓN TÉCNICA

☞ Raquel Jaén Bas

Licenciada en Psicología, U.A.M.

Deporte y discapacidad física, Deporte y parálisis Cerebral. Federaciones y C.A.M. (2022-2023)

Dingonatura I y II. Comité Paralímpico Español (2023-2024)

Técnico Deportivo Piragüismo, cursando el ciclo final, ENEP (2024).

TÉCNICOS CETD Y EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

☞ Francisco Valcarce.

Licenciado en Económicas y dirección de empresas.

Técnico Superior de Piragüismo.

☞ Sergio Sierra

Grado Universitario en Fisioterapia, Universidad de Murcia (2023)

Dingonatura I y II. Comité Paralímpico Español (2023-2024)

Técnico Deportivo Piragüismo, cursando el ciclo final, ENEP (2024).

☞ Samuel Marcos de Azcarate

TECO: Técnico en deportes en la naturaleza.

TSEAS: Técnico en enseñanzas y animación deportiva.

Patrón embarcaciones a motor.

DESA: curso deportes náuticos

Técnico Deportivo Piragüismo, cursando el ciclo final, RFEP (2024).

☞ Víctor Montilla

Estudiante Grado de nutrición humana y dietética.

OBJETIVOS GENERALES

Práctica deportiva del Piragüismo dirigida a personas con discapacidad, con el objetivo de: mejorar técnicamente, facilitar la práctica (adaptaciones) y fomentar el piragüismo, como vehículo hacia la inclusión y aumento de la actividad deportiva .

- TECNIFICACIÓN.
- Mejora técnico-táctica **personalizada** de los deportistas paracanoe iniciados en el piragüismo y con cualidades para su mejora.
- Asistencia a eventos y competiciones autonómicas y nacionales.
- Formar técnicos e involucrar a más clubes al programa.
- Apoyo y mejora de adaptaciones requeridas.
- Sensibilizar hacia la discapacidad.
- Justificar mediante la participación en el programa la necesidad de eliminar barreras arquitectónicas (adaptación de instalaciones).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Objetivos Saludables: práctica del deporte en entorno al aire libre, mejora condición física, mejora salud mental, establecimiento de rutina saludable, mejora sistema inmunitario.
- Objetivos Deportivos: aprendizaje, mejora y refuerzo constante técnica del piragüismo, mejora y/o mantenimiento condición física, mejora de eficacia y eficiencia, mejora de resultados (personales y de equipo). Reducción posibles lesiones. Mejora de coordinación.
- Gestión de la frustración.
- Objetivos Psicológicos: Mejora de la autoestima, superación de miedos, control de emociones en situaciones nuevas/complicadas, motivación de logro, ayuda/apoyo al equilibrio emocional, trabajo de la concentración, fomento de la empatía, mejora habilidades sociales, trabajo en la Frustración, modificación de conductas distractoras o que separan del objetivo. Entrenamiento Concentración.
- Objetivos Sociales: dar visibilidad al deporte de competición y de calidad. Crear y fomentar grupo de referencia. Pertenencia a un grupo.

OTROS OBJETIVOS

- Apoyo a clubes que quieran participar en el programa.
- Establecimiento de un centro donde reunir a los deportistas para su entrenamiento.
- Involucrar clubes de la Federación con el establecimiento de barcos de equipo.

OBJETIVOS TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

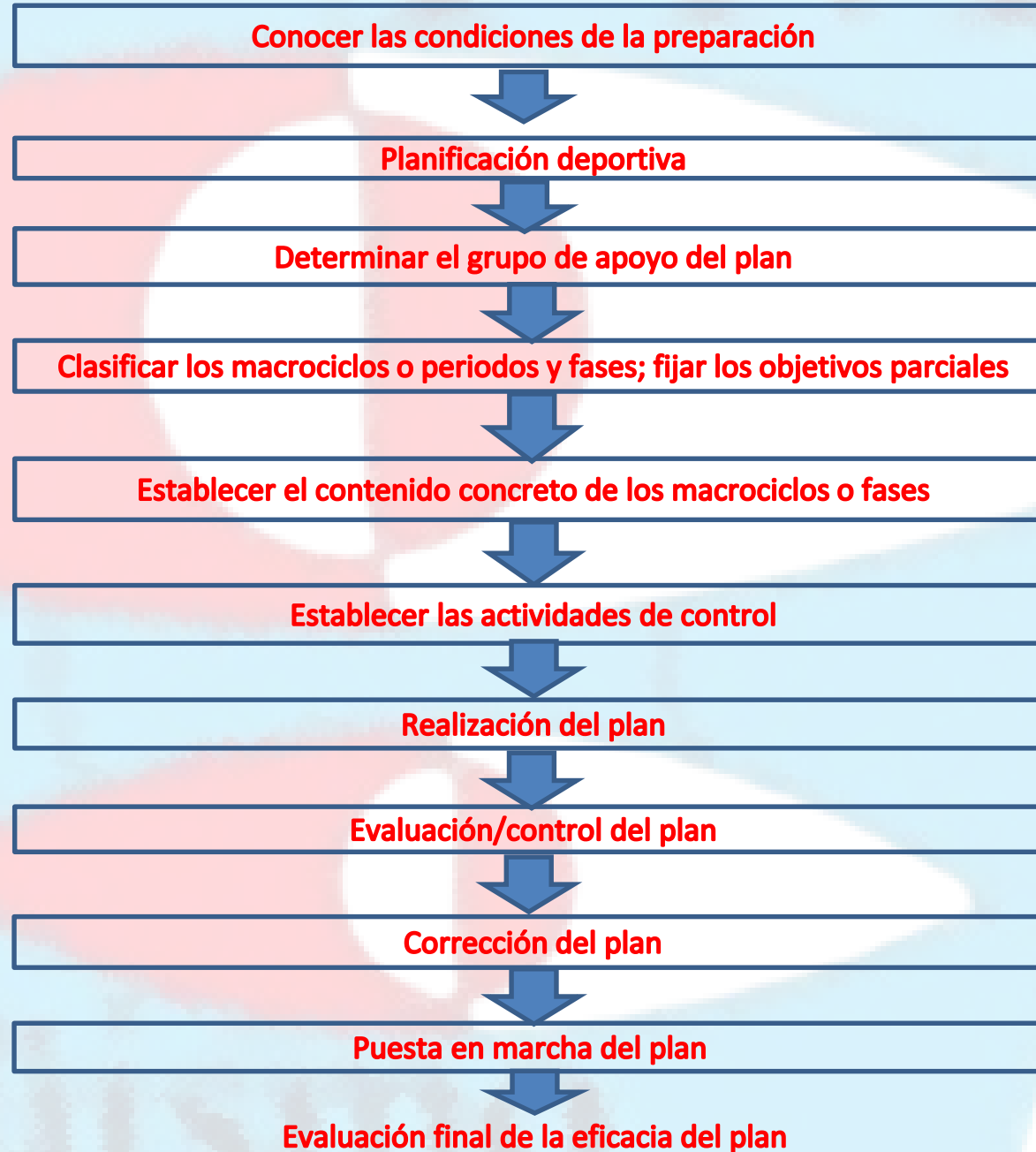
Trabajar de manera individualizada:

- Área Técnico Táctica.
- Área Física.
- Área Médica.
- Área Psicológica.
- Área Desarrollo Personal.

PRINCIPIOS DEL PROGRAMA

- Desarrollo de valores clave: respeto, solidaridad, cooperación y empatía.
- Priorización del deportista (estado físico y psicológico) frente a los resultados. La consecución de buenos resultados es el objetivo, pero velando ante todo por el bien estar del deportista.
- Atención personalizada.
- Detección de necesidades
- Fomento autonomía.
- Trabajo en grupo.
- Programa a largo plazo ➤ Diseño Longitudinal.
- Diseño multidimensional.
- No basado en rendimiento convencional.
- En el caso de menores, no basado en el rendimiento adulto.
- Basado en edad biológica (no cronológica).
- Empírico.
- Diferenciando entre rendimiento actual y el potencial del deportista.
- Foco centrado en el potencial del deportista.
- Atención a las capacidades de las distintas etapas del desarrollo ➤ nivel de rendimiento y potencial de progresión.
- Seguimiento individualizado en función de los marcadores de progreso predefinidos.
- **DISFRUTAR.**

OBJETIVO: RESULTADO Y CARACTERÍSTICAS MODÉLICAS



OBJETIVOS TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PREPARACIÓN FÍSICA



Máximo rendimiento en la piragua

DESARROLLO

TEMPORADA 2025

En base a la planificación se realizará una **programación adaptada** a cada deportista en base a tipo, cargas y volumen para alcanzar los siguientes **objetivos**:

OBJETIVOS: DEPORTIVOS, ERGONÓMICOS Y SALUDABLES

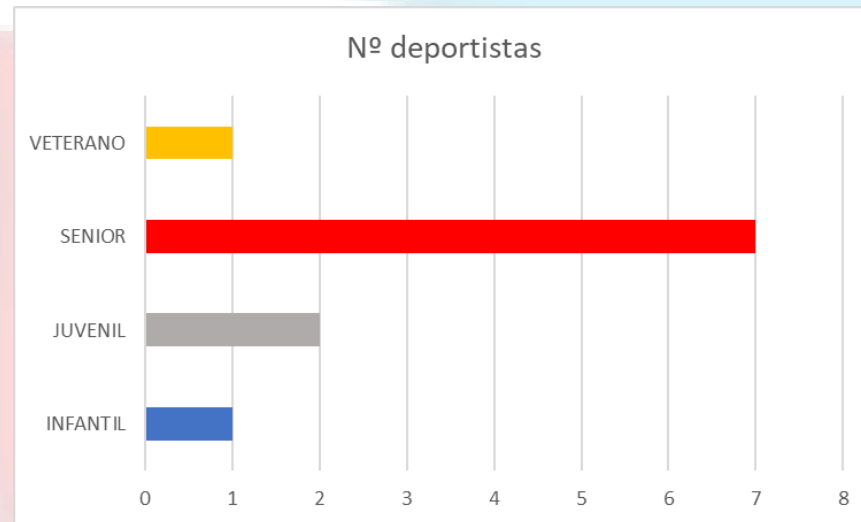
Lograr una **continua y eficiente progresión**:

- ☞ Desarrollar el **máximo potencial de rendimiento** en base al momento de la temporada.
- ☞ **Cargas de entrenamiento personalizadas**
- ☞ Adecuar la técnica en base a las **características de cada deportista**
- ☞ Adecuar y **optimizar las adaptaciones** para conseguir un alto grado de ergonomía.
- ☞ Entrenar las **buenas prácticas deportivas** para garantizar la seguridad en el agua.
- ☞ **Desarrollar el Talento.**

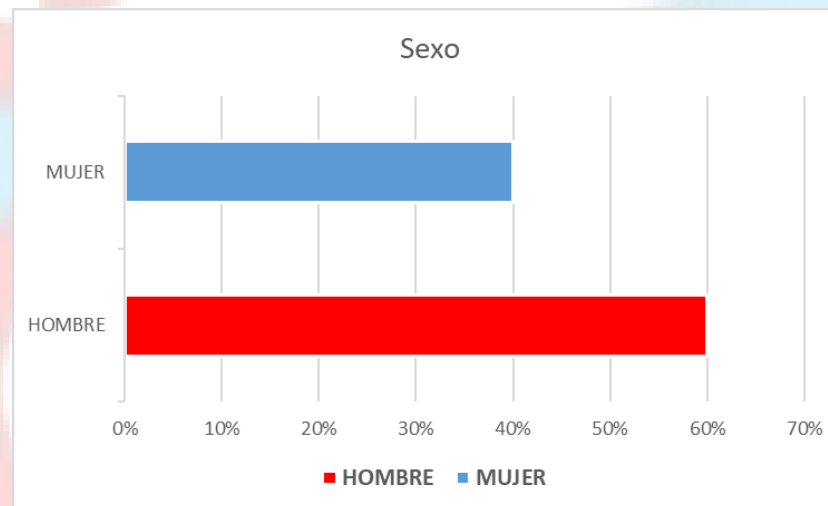
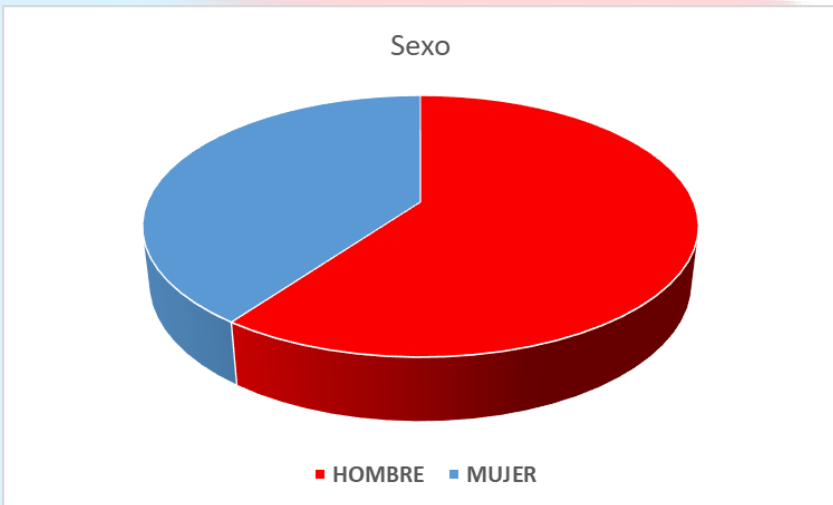
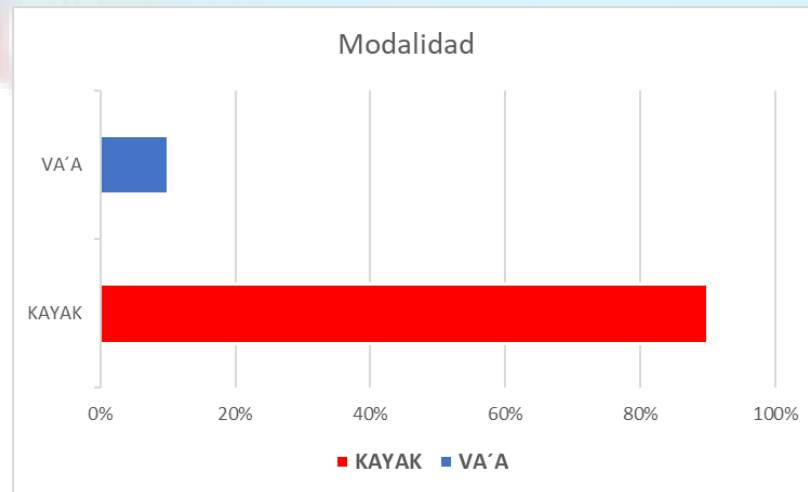
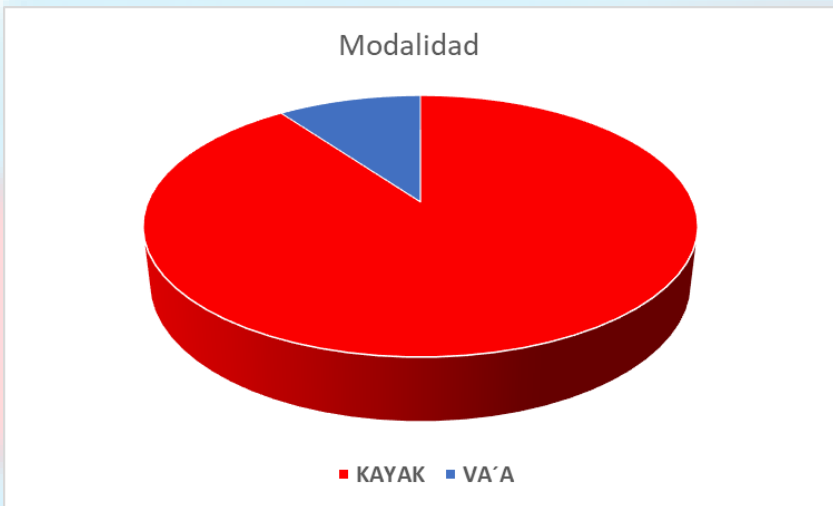
ACUERDOS COLABORACIÓN

- ☞ Club La Vinosilla (Plasencia) Junta de Extremadura. Para uso de instalaciones y concentraciones en “El Anillo Innova”.
- ☞ Pendiente confirmación: Acuerdo universidades para disposición alumnado en prácticas.

DATOS DEPORTISTAS ACTUALES



DATOS DEPORTISTAS ACTUALES



RESULTADOS

TEMPORADA 2023-2024 (RESULTADOS DESTACADOS)

MEDALLISTAS NACIONALES FMP 2024 Paracanoe

PALISTA	COMPETICIÓN	CATEGORÍA	MODALIDAD	Distancia	CLASIFICACIÓN	RESULTADO
Sergio Rodríguez Plaza	LV Campeonato de España de Sprint Olímpico	Hombre Junior	Va'á	200m	PV3	2º
Cascante Hugo Sáez Torre	LV Campeonato de España de Sprint Olímpico	Hombre Junior	Kayak	200m	PK3	3º
Cascante Hugo Sáez Torre	LV Campeonato de España de Sprint Olímpico	Hombre Junior	Kayak	500m	PK3	3º
Sergio Rodríguez Plaza	LV Campeonato de España de Sprint Olímpico	Hombre Junior	Va'á	500m	PV3	3º
Ricardo Junquera Aranda	LV Campeonato de España Sprint JJPP Infantil y cadete	Hombre Infantil	Kayak	500m	PK3	1º
Ricardo Junquera Aranda	LV Campeonato de España Sprint JJPP Infantil y cadete	Hombre Infantil	Kayak	500m	PV3	1º
Ricardo Junquera Aranda	Campeonato España Sprint Por Selecciones Autonómicas	Hombre Infantil	Kyaak	3000m	PK3	1º
Ricardo Junquera Aranda	Campeonato España Sprint Por Selecciones Autonómicas	Hombre Infantil	Kyaak	500m	PK3	1º

RESULTADOS

TEMPORADA 2023-2024 (RESULTADOS DESTACADOS)

MEDALLISTAS NACIONALES FMP 2024 Paracanoe

PALISTA	COMPETICIÓN	CATEGORÍA	MODALIDAD	DISTANCIA	CLASIFICACIÓN	RESULTADO
Orlando Rafael Ocando	1ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Kayak	1000m	PK1	2º
Ricardo Junquera Aranda	1ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Promoción	Kayak	1000m	Única	1º
Ricardo Junquera Aranda	3ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Infantil A	Kayak	2000m	Única	1º
Orlando Rafael Ocando	3ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Kayak	2000m	PK1	2º
Sergio Rodríguez Plaza	4ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Va'a	1000m	PV3	3º
Orlando Rafael Ocando Pinol	4ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Kayak	1000m	PK1	2º
Ricardo Junquera Aranda	4ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Paracanoe JJPP	Kayak	1000m	Única	1º

RESULTADOS

TEMPORADA 2023-2024 (RESULTADOS DESTACADOS)

MEDALLISTAS NACIONALES FMP 2024 Paracanoe

PALISTA	COMPETICIÓN	CATEGORÍA	MODALIDAD	DISTANCIA	CLASIFICACIÓN	RESULTADO
Orlando Rafael Ocando Pinol	5ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Kayak	1000m	PK1	2º
Sergio Rodríguez Plaza	5ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Va'a	1000m	PV3	3º
Miriam Martínez Rico	5ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Mujer Senior	Kayak	1000m	PK3	2ª
Orlando Rafael Ocando Pinol	6ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Kayak	1000m	PK1	2º
Sergio Rodríguez Plaza	6ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Senior	Va'a	1000m	PV3	3º
Ricardo Junquera Aranda	6ª prueba IV Circuito Open Nacional Paracanoe	Hombre Paracanoe JJPP	Kayak	1000m	Única	1º

PARTICIPACIÓN EN REGATAS (TEMPORADA 2024)

	FECHA	LUGAR	TIPO
1	9-10/03/2024	Sevilla	LIV Campeonato de España de Invierno
2	13-14/04/2024	Verducido	1ª Copa España Sprint Olímpico
3	27-28/04/2024	Sevilla	LIV Cto. de España "Jóvenes Promesas" 3000m Infantiles
4	18/05/2024	Almazora	Circuito Dingonatura
5	22/06/24	Astillero, Cantabria	Circuito Dingonatura
6	06/07/2024	Juan Carlos I, Madrid	Circuito Dingonatura
7	12-14/07/2024	Trasona, Asturias	Campeonato España Sprint.
	19-21/07/2024	Verducido	LV Cto. España Sprint "Jóvenes Promesas" Cadetes-infantiles
8	14/09/2024	Zaragoza	Circuito Dingonatura
9	28/09/2024	Aranjuez, Madrid	Circuito Dingonatura
10	5-6/10/2024	Castelldefels	II Campeonato España Sprint "Jóvenes Promesas" FF.AA. CESA

EVENTOS

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- Paracanoe

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO