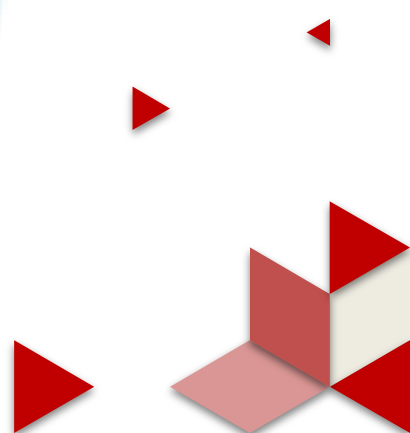


Comunidad de Madrid

PROYECTO 2025 FMP

# PIRAGÜISMO- Paracanoes

RESUMEN DE ACTIVIDADES



## OBJETIVOS GENERALES

- PROMOCIONAR
- FOMENTAR
- IMPULSAR
- TECNIFICAR
- INCLUIR
- ATENDER
- MEJORA INSTALACIONES=ADAPTABILIDAD Y REDUCCIÓN DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Objetivos Saludables: entorno, mejora física...
- 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.
- Objetivos Psicológicos: Mejora de la autoestima, superación de miedos, control de emociones en situaciones nuevas/complicadas, motivación de logro, ayuda/apoyo al equilibrio emocional, fomento de la empatía, mejora habilidades sociales, gestión de la Frustración, modificación de conductas distractoras o que separan del objetivo. Entrenamiento Concentración.
- Objetivos Sociales: dar visibilidad al deporte para todos/as. Crear y fomentar grupo de referencia. Pertenencia a un grupo.

## PROYECTOS EN MARCHA

1. ESCUELA “ACTIVA TU CAPACIDAD”
2. PROGRAMA DE RELEVO PARALÍMPICO
3. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN PARACANOE

## ESCUELA “ACTIVA TU CAPACIDAD”

### OBJETIVO

PROMOCIÓN  
INCLUSIÓN  
SENSIBILIZACIÓN SOCIOS/AS CLUB

### CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Subvencionado por la CAM:

- ☞ Contratación de Monitores
- ☞ Adquisición de material (palas, chalecos, estabilizadores, kayak, 3 barco dragón...)

5 escuelas entre Puerta de Hierro y Parque Juan Carlos I

Niños/as y jóvenes entre 8 y 35 años aproximadamente

Un día a la semana, 2 horas.

Total: 55 participantes

Modalidad principal: kayak

Modalidad secundaria: barco dragón

Principal logro: embarcadero Parque Juan Carlos I

SOMOS REFERENTE EN LA COMUNIDAD DE MADRID

# FUNCIONAMIENTO

## TEMPORADA 2025

- Septiembre 2024 inicio programa
- Junio 2025 fin temporada

[LINK DIRECCIÓN TÉCNICA PARACANOE](#)

## ESTRUCTURA T 2025



## PROGRAMA “RELEVO PARALÍMPICO”

### OBJETIVO

INMERSIÓN EN EL PIRAGÜISMO:

- ➔ INICIACIÓN A LA PRÁCTICA Y A LA TÉCNICA
- ➔ INICIACIÓN EN COMPETICIÓN
- ➔ CAPTACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL DEPORTISTA
- ➔ TECNIFICACIÓN

### CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

La gestión y desarrollo procede del Comité Paralímpico: capta personas con discapacidad susceptibles de iniciar o continuar un deporte en el que sean ELEGIBLES para detectar y apoyar posibles talentos de cara a competiciones nacionales e internacionales.

#### OBJETIVOS COMITÉ PARALÍMPICO:

COMPETICIÓN

INCLUSIÓN

CUMPLIMIENTO POLÍTICAS DEPORTIVAS EN CUANTO A: FOMENTO PRÁCTICA DEPORTIVA E INCLUSIÓN

Público objetivo: jóvenes entre 16 y 35 años.

Posterior derivación a club (criterio: por proximidad) ➔ ficha federativa ➔ acuerdo días/horario entrenamientos

Entrenamientos en club

Total: 2 participantes

Modalidades: Kayak y Va’a

Clubes implicados: PM y Ciencias

Puntos en contra: abandono del programa.

## 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.**

# 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

## EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

Equipo de apoyo:

Sara Romera

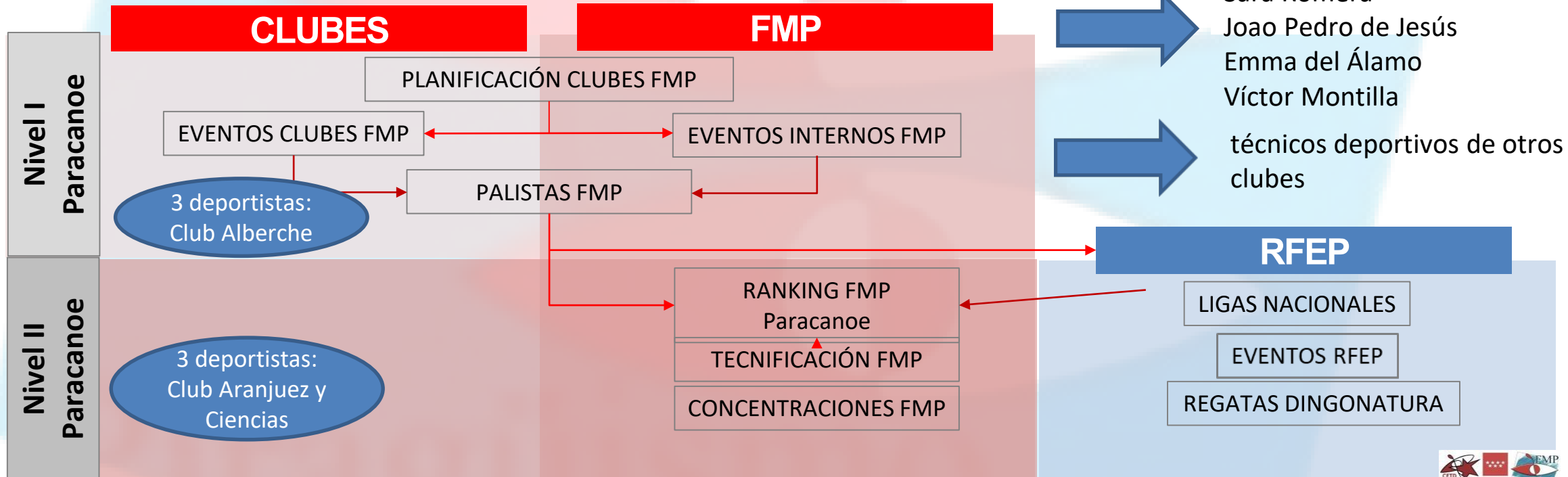
Joao Pedro de Jesús

Emma del Álamo

Víctor Montilla

técnicos deportivos de otros clubes

## ESTRUCTURA T 2025



# DESARROLLO

## TEMPORADA 2025

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

## OBJETIVOS: DEPORTIVOS, ERGONÓMICOS Y SALUDABLES

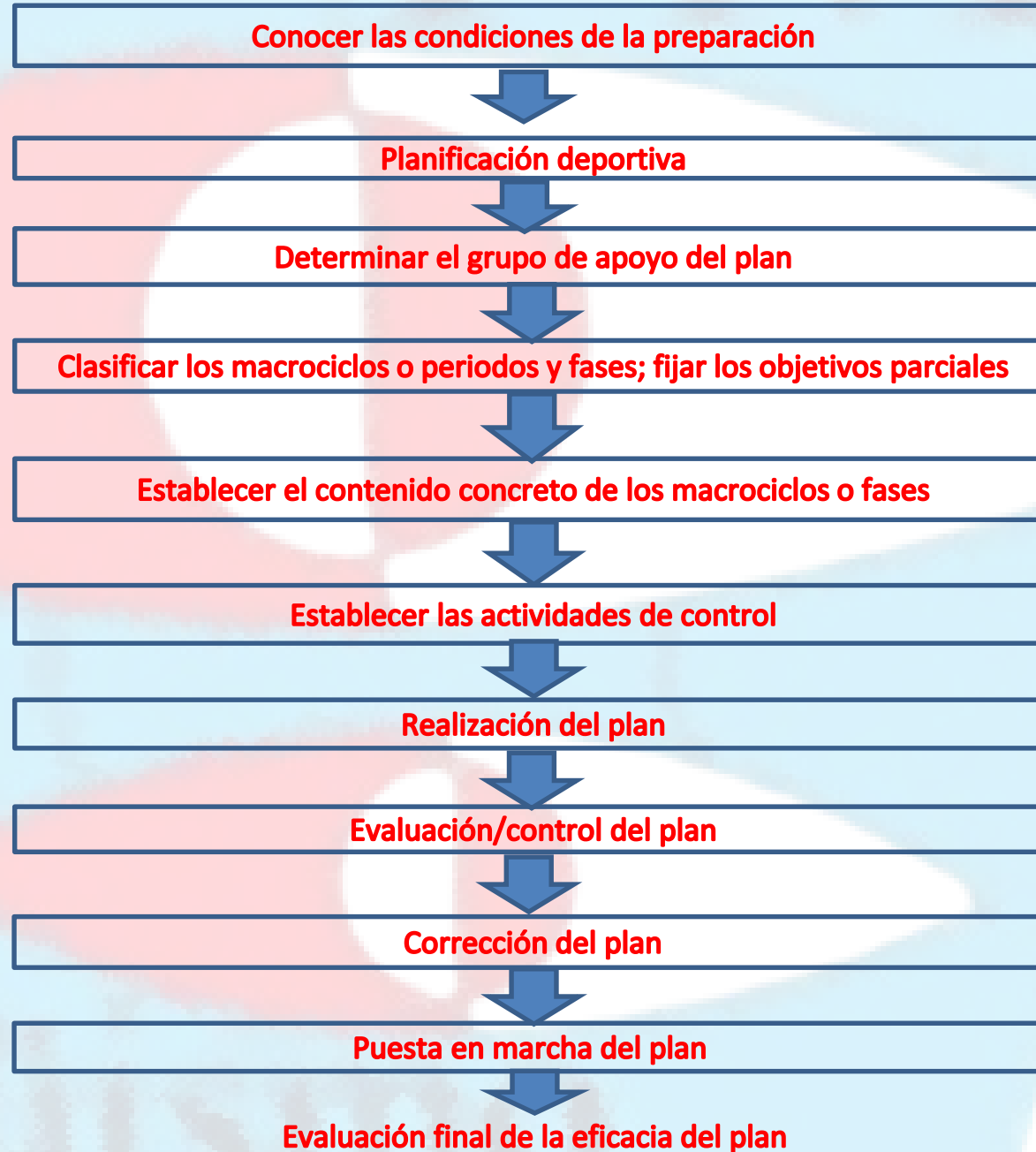
Lograr una **continua y eficiente progresión**:

- ☞ 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.

## OBJETIVO: RESULTADO Y CARACTERÍSTICAS MODÉLICAS



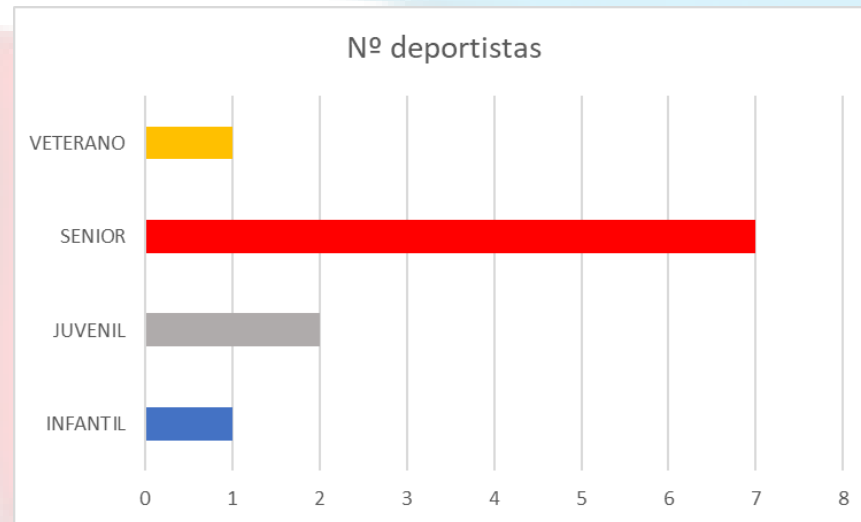
# OBJETIVOS TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## PREPARACIÓN FÍSICA

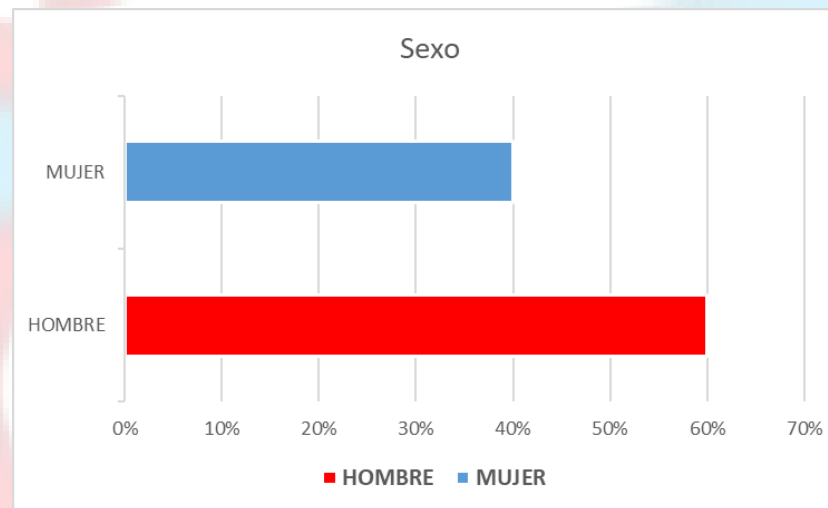
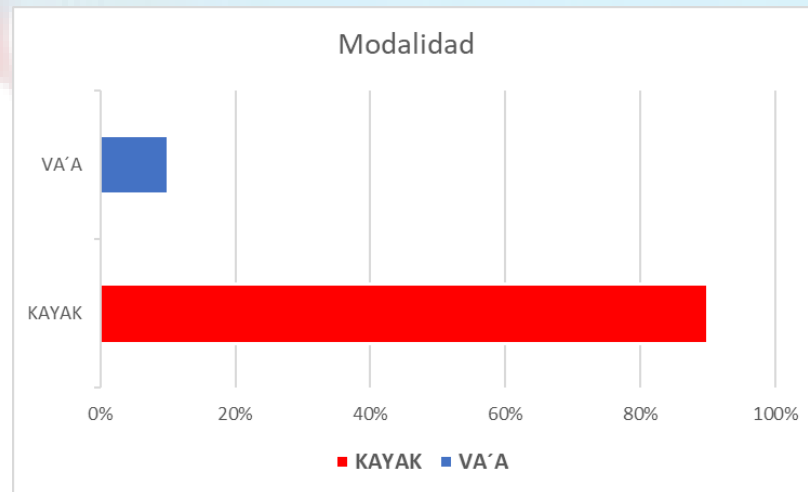
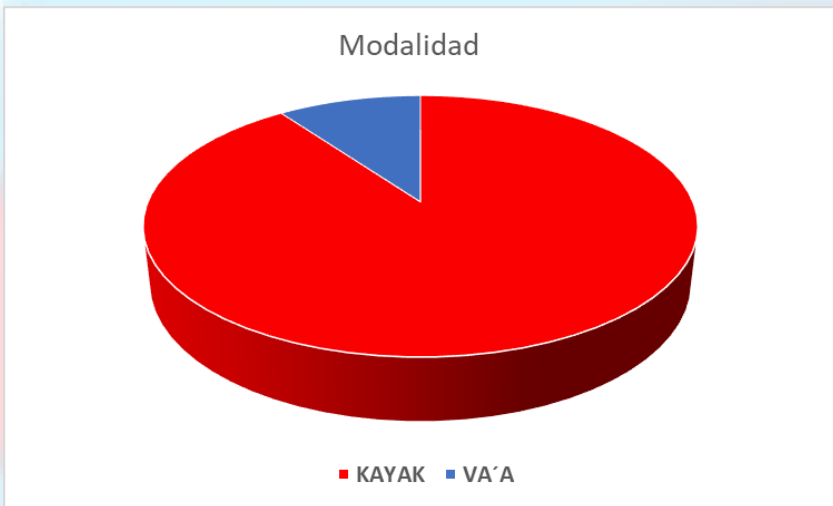


Máximo rendimiento en la piragua

## DATOS DEPORTISTAS ACTUALES



## DATOS DEPORTISTAS ACTUALES





**CETD**  
Piragüismo  
Madrid



**FMP**

Piragüismo  
Inclusivo

# PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO