

"I Programa Concentración Cadetes 2010"



Sira Villarino Cabezas
Temporada 2009-2010

ÍNDICE



Objetivos de la Concentración-----3

Previsión de Recursos-----3

Calendario de la concentración-----5





OBJETIVOS DE LA CONCENTRACIÓN

Objetivos generales

- Valoración de los categoría cadete con un mayor potencial aplicando pruebas específicas en agua y en tierra, para conocer las características individuales deportivas de cada uno de los palistas, conllevando a ello a alcanzar unos buenos resultados deportivos en un futuro, tanto a nivel Nacional como Internacional.
- El resultado de la Valoración servirá de base, en la categoría de 2º año, para la elaboración del Ranking del PNTD, al objeto de asignar las plazas en los distintos Centros de Tecnificación de acuerdo a este Ranking.

Objetivos específicos

- Evaluación antropométrica de cada piragüista para controlar el desarrollo físico con respecto a la edad de cada individuo y relación con la distancia de carrera a la que está especializado cada uno de ellos.

- Valoración técnica individual sobre las distancias de 1000- 500 y 200 metros respectivamente a ritmo de competición y en diferentes ritmos de entrenamiento.
- Elaboración de un informe de cada prueba valorando las respuestas al entrenamiento realizado por el deportista, observando los parámetros técnicos y fisiológicos producidos por los mismos, incluyendo unos consejos orientativos para el posterior beneficio del deportista mejorando su metodología de entrenamiento deportivo tanto a nivel individual como por equipo
- Creación de una base de datos que permita la evaluación de las palistas a lo largo de la temporada.

PREVISIÓN DE RECURSOS

Recursos Humanos

- **Equipo Directivo:**
Técnicos Responsables:

Grupo : – Concentración Mujeres Kayak y Hombres Kayak.

- Sira Villarino Cabezas. Licenciada en CC. Del deporte por la Universidad de Toledo. DEA en CC. Del deporte. Actualmente realizando Tesis Doctoral y terminando Master en Alto Rendimiento Deportivo (COE).
- Técnico responsable del Equipo Nacional Junior femenino de la Federación Española de Piragüismo.
- Manuel Fernández Valladares. Técnico Responsable del Equipo Nacional Junior masculino de la Federación Española de Piragüismo.

Grupo : – Concentración Hombres Canoa.

- Manuel Isorna Folgar, Dr. en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela. Responsable de Formación de la Fed. Gallega
- Jesús Buzón Barba, Director Técnico de la Fed. Andaluza

- **Deportistas Convocadas SEGÚN RANKING 2010:**

Atendiendo al LISTADO DE ACCESO A LA CONCENTRACIÓN DE CADETES serán concentrados

- Los 12 mejores palistas de cada modalidad nacidos en 1994
- Los 12 mejores palistas de cada modalidad nacidos en 1995

HOMBRES CADETE KAYAK A

AUTONOMIA	Nac.	Club	Nombre y Apellidos
CEUTA	27/01/1994	CLUB LOS DELFINES DE CEUTA	JUAN GONZALEZ GRANADO

ASTURIAS	10/11/1994	SOCIEDAD CULTURAL Y DEPORTIVA RIBADESELLA	MIGUEL LLORENS LOPEZ
BALEARES	10/03/1994	REAL CLUB NAUTIC PORTOPETRO	MARCUS COOPER WALZ
CATALUÑA	31/01/1994	CLUB NATACIO BANYOLES	EUDALD VILA BARTI
ASTURIAS	25/11/1994	CLUB PIRAGUAS VILLAVICIOSA-EL GAITERO	JUAN ORIYES MATEO
BALEARES	24/09/1994	REAL CLUB NAUTIC PORTOPETRO	DANIEL BINIMELIS BAIN
GALICIA	21/04/1994	CLUB NAUTICO PONTECESURES	MARCOS CASCALLAR GIADAS
ASTURIAS	16/05/1994	CLUB DE MAR DE AVILES	IGNACIO FERNANDEZ CUESTA
CEUTA	21/12/1994	CLUB LOS DELFINES DE CEUTA	JOSE RAMON SOLER MARTIN
CANARIAS	15/08/1994	CLUB AMIGOS DEL PIRAGÜISMO DE CANARIAS	GABRIEL HERNANDEZ NAVARRO
BALEARES	23/01/1994	R.C.N. PALMA - O.S. LA CAIXA	JORDI ROSSELLO KNABE
MURCIA	24/06/1994	ESCUELA PIRAGÜISMO MAR MENOR	BORJA ALONSO GOMEZ
BALEARES		REAL CLUB NAUTIC PORTOPETRO	FRANCISCO GINÉS CERDAN SÁNCHEZ

HOMBRES CADETE KAYAK B

AUTONOMÍA	Nac.	Club	Nombre y Apellidos
CATALUÑA	08/06/1995	ASOCIACION DEPORTIVA XINO-XANO	MAURICIO TOMAS CAMARASA
EXTREMADURA	17/03/1995	CLUB IUXTANAM-MONTEORO	FERNANDO GARCIA MURILLO
BALEARES	26/01/1995	REAL CLUB NAUTIC PORTOPETRO	FRANCESC OLIVER LORENTE
MADRID	25/04/1995	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	JAVIER NAVARRO GORDO
CATALUÑA	16/04/1995	CLUB NATACIO BANYOLES	DAVID PUIG HOMBRADES
CATALUÑA	29/11/1995	CLUB NATACIO BANYOLES	ALBERT MARTI ROURA
MADRID	06/02/1995	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	DAVID MARTIN VIZCAINO
GALICIA	01/11/1995	REAL CLUB NAUTICO RODEIRA DE CANGAS	FEDERICO MARTIN ALGIERI
MADRID	30/12/1995	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	ENRIQUE ADAN HERNANDEZ
GALICIA	05/09/1995	REAL CLUB NAUTICO RODEIRA DE CANGAS	JAVIER ESTEVEZ LOPEZ
GALICIA	25/06/1995	ESCUELA PIRAGÜISMO CIUDAD DE PONTEVEDRA	ABEL GARCIA PENAS
EXTREMADURA	04/04/1995	CLUB BADAJOZ DELTA CAFES	MIGUEL SANCHEZ BARRANTES

HOMBRES CADETE CANOA A

AUTONOMIA	Nac.	Club	L/P	Nombre y Apellidos
GALICIA	28/04/1994	CLUB NAUTICO FIRRETE	D	BRAIS CASAS FERNANDEZ
CATALUÑA	05/04/1994	CLUB NATACIO BANYOLES		EDGAR RUBEN COBOZ PILAY
MURCIA	25/05/1994	BLANCA CLUB DE PIRAGÜISMO	†	AMADOR RUIZ CANO
GALICIA	24/03/1994	CLUB AS TORRES-ROMERIA VIKINGA DE CATOIRA	I	RUBEN GOMEZ RIAL
CATALUÑA	26/08/1994	CLUB NATACIO BANYOLES	D	SEBASTIA SUAREZ ALZATE
ASTURIAS	27/09/1994	CLUB LOS GORILAS DE CANDAS	†	JOSE RAMON DE LOS TOYOS BOJ
ANDALUCIA	27/07/1994	CLUB NAUTICO DE SEVILLA	I	JOAQUIN RECIO MARTIN
ANDALUCIA	14/03/1994	CLUB DE PIRAGÜISMO LIPASAM	D	JULIO POZO FERNANDEZ
GALICIA	01/06/1994	ESCUELA PIRAGÜISMO CIUDAD DE PONTEVEDRA		ANGEL ALAM SOUTULLO
GALICIA	14/02/1994	CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-HERMANOS GANDÓN	D	ANDRES REGUERA VILLAR
CASTILLA-LEON	11/08/1994	CLUB PISUERGA DE VALLADOLID	I	DIMITAR NIKOLOV STOYCHEV
MADRID	28/04/1994	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	I	ADRIAN GONZALVEZ GOMEZ
GALICIA	11/05/1994	CLUB AS TORRES-ROMERIA VIKINGA DE CATOIRA		ALVARO NOVO LOPEZ

HOMBRES CADETE CANOA B

AUTONOMIA	Nac.	Club	L/P	Nombre y Apellidos
GALICIA	25/01/1995	REAL CLUB NAUTICO RODEIRA DE CANGAS		DANIEL RODRIGUEZ IGLESIAS
GALICIA	20/10/1995	CLUB BREOGAN DO GROVE		MANUEL GARCIA NAVEIRO
MURCIA	29/08/1995	ESCUELA PIRAGÜISMO MAR MENOR		JORGE GAVILAN GARCIA-MUÑOZ
GALICIA	19/03/1995	CLUB PIRAGUISMO UNION BOIRO-RIANXO		DANIEL GARCIA GALBAN

GALICIA	03/09/1995	CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-HERMANOS GANDÓN		ALEXANDRE RODRIGUEZ COVELO
MADRID	10/10/1995	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	D	DAVID URSULA LUENGO
GALICIA	26/07/1995	CLUB AS TORRES-ROMERIA VIKINGA DE CATOIRA		JUAN CARLOS FERNANDEZ INSUA
CASTILLA-LEON	15/01/1995	CLUB PISUERGA DE VALLADOLID		KEVIN HERNANDEZ DA COSTA
CASTILLA-LEON	19/02/1995	CLUB IBERDROLA CAJA ESPAÑA ZAMORA		ALEJANDRO PROY ACOSTA
GALICIA	15/01/1995	CLUB AS TORRES-ROMERIA VIKINGA DE CATOIRA		JOSE MANUEL FERNANDEZ INSUA
CASTILLA-LEON	09/09/1995	CLUB IBERDROLA CAJA ESPAÑA ZAMORA		SANTIAGO M. ALFONSO FERNANDEZ
GALICIA	01/02/1995	CLUB BREOGAN DO GROVE		BRYAN FERNANDEZ PROL
GALICIA	17/12/1995	CLUB NAUTICO FIRRETE		DAVID AMENEDO PENA

MUJERES CADETE KAYAK A

AUTONOMIA	Nac.	Club	Nombre y Apellidos
GALICIA	10/04/1994	CLUB BREOGAN DO GROVE	TANIA ELIZABETH ALVAREZ YATES
EUSKADI	14/01/1994	CLUB DONOSTIA KAYAK K.E.	BEGOÑA LAZKANO GUIMERANS
GALICIA	18/08/1994	CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-HERMANOS GANDÓN	LAURA GIL HERMELO
BALEARES	04/11/1994	R.C.N. PALMA - O.S. LA CAIXA	ALICIA HEREDIA AVILA
MADRID	03/06/1994	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	LUCIA ARQUERO OLMEDO
ASTURIAS	20/12/1994	REAL GRUPO DE CULTURA COVADONGA	ANA MARTINEZ SANJURJO
ASTURIAS	18/06/1994	SOCIEDAD CULTURAL Y DEPORTIVA RIBADESELLA	ANDREA GARCIA FERNANDEZ
GALICIA	11/09/1994	CLUB KAYAK TUDENSE	MONICA ARAUJO MARTINEZ
MADRID	27/03/1994	CLUB ESCUELA PIRAGÜISMO ARANJUEZ	ALICIA ESPADA MADRID
BALEARES	23/01/1994	R.C.N. PALMA - O.S. LA CAIXA	SELENA COCA VIUMBRALES
ASTURIAS	09/09/1994	CLUB DE MAR DE AVILES	PAULA GARCIA TRABANCO
ASTURIAS	21/06/1994	CLUB DE MAR DE AVILES	ANA ROSETE DIAZ
GALICIA		CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-HERMANOS GANDÓN	JESSICA ALFONSO GANDO

MUJERES CADETE KAYAK B

AUTONOMIA	Nac.	Club	Nombre y Apellidos
ASTURIAS	30/05/1995	CLUB PIRAGUAS VILLAVICIOSA-EL GAITERO	ALBA MIRANDA SANCHEZ
BALEARES	10/07/1995	REAL CLUB NÁUTICO PORT DE POLLENÇA	VICTORIA BENAVIDES LOPEZ DE AYALA
GALICIA	03/11/1995	CLUB KAYAK TUDENSE	ANDREA FATIMA PORTEIRO OCAMPO
COM.VALENCIANA	17/09/1995	CLUB PIRAGÜISMO CULLERA	ADELA GARCES MARI
ASTURIAS	10/10/1995	REAL GRUPO DE CULTURA COVADONGA	MIRIAM VEGA MANRIQUE
MADRID	09/10/1995	CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL PIRAGUAMADRID	CAROLINA MASSAGUES JULIAN
GALICIA	15/05/1995	CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-HERMANOS GANDÓN	NOELIA MOLEDO RIAL
ASTURIAS	14/05/1995	CLUB LOS RAPIDOS-JAIRE AVENTURA	CELIA REMIS CUEVA
CATALUÑA	05/03/1995	CLUB PIRAGÜISMO CASTELLDEFELS	AIDA GARCIA MENBRADO
CATALUÑA	13/03/1995	CAIAC CLUB BAIX LLOBREGAT-TELCA	TRIANA SIEBENMORGEN
CATALUÑA	30/09/1995	CLUB PIRAGÜISMO CASTELLDEFELS	STEFANIA BEATRIZ COMPARATO
CASTILLA-MANCHA	01/12/1995	CLUB TALAVERA TALAK	ELVIRA GUTIERREZ GUTIERREZ

1. Fechas.

Se dividirán los palistas convocados en tres grupos, mujer kayak, hombre kayak y hombre canoa, quedando el grupo del mujer canoa para su concentración específica dentro del programa Deporte y Mujer.

Los dos primeros se concentrarán en Madrid del 23 al 27 y del 27 al 30 de junio. El tercer grupo se concentrará en Galicia del 23 al 27.

25 k1 / 25 c1
4 furgonetas
2 motoras
seguimiento de los entrenamientos y pruebas
2 Cámaras de video para la filmación de los entrenamientos y pruebas.
Pulsómetros
Aparato de fuerza

- **Recursos materiales**

Instalaciones y Equipamiento

- Instalaciones y hangares específicas de la Federación Española de Piragüismo en Picadas (Madrid)
- Instalaciones del Campo de Regatas de Verducido (Pontevedra)
- 1 Sala polivalente para la realización de entrenamientos en tierra.
- Gimnasio.

CALENDARIO

CALENDARIO DE PRUEBAS

HORARIO:

PROGRAMA DE CONCENTRACION HOMBRES KAYAK						
Día		1ª Jornada 23	2ª Jornada 24	3ª Jornada 25	4ª Jornada 26	5ª Jornada 27
Mañana	GRUPO 1 GRUPO 2 GRUPO 3		Antropometría Test de Fuerza Test de Carrera	Test de 1000m Test de 500m Test de 200m	Test de 1000m Test de 500m Test de 200m	Entrenamiento Técnico en Agua
Tarde	G 1 G 2 G 3	Llegada a la Residencia Blume (cena)		Test de 1000m Test de 500m Test de 200m	Descanso	Regreso

PROGRAMA DE CONCENTRACION HOMBRES CANOA						
Día		1ª Jornada 23	2ª Jornada 24	3ª Jornada 25	4ª Jornada 26	5ª Jornada 27
Mañana	GRUPO 1 GRUPO 2 GRUPO 3		Antropometría Test de Fuerza Test de Carrera	Test de 1000m Test de 500m Test de 200m	Test de 1000m Test de 500m Test de 200m	Entrenamiento Técnico en Agua
Tarde	G 1 G 2 G 3	Llegada a la Residencia (cena)		Test de 1000m Test de 500m Test de 200m	Descanso	Regreso

En función de la concentración de comienzo de las pruebas por Fernando Alacid, (Canoa hombres o Kayak Hombres) se trasladará el contenido de la segunda jornada.

HORARIO:

PROGRAMA DE CONCENTRACION MUJERES CADETES					
Día		1ª Jornada 27	2ª Jornada 28	3ª Jornada 29	4ª Jornada 30
Mañana	GRUPO 1		Test de Fuerza	Test de 1000m	Test de 1000m
	GRUPO 2		Test de Carrera	Test de 500m	Test de 500m
	GRUPO 3			Test de 200m	Test de 200m
Tarde	G 1	Llegada a la	Entrenamiento Técnico en Agua	Test de 1000m	
	G 2	Blume		Test de 500m	
	G 3	Antropometría		Test de 200m	

El grupo entero se dividirá en grupos de 3 e irán pasando de prueba en prueba.

