

CIRCULAR Nº 3/21 KM

ASUNTO: 1ª Convocatoria Abierta Programa Tecnificación Deportiva Kayak de Mar FPCV.
DESTINATARIOS: Palistas Clubes Federados FPCV.

Con la presente convocatoria, la Federación de Piragüismo de la Comunitat Valenciana pone en marcha el nuevo proyecto de KDM de la Comunidad Valenciana, un proyecto ambicioso con el que se pretende afianzar a nuestra comunidad en la élite de circuito nacional y una plataforma perfecta para que las ambiciones y metas de nuestro@s deportistas y clubes sean alcanzables.

Arrancamos con una I CONCENTRACIÓN abierta, en la que se sentarán las bases de nuestro trabajo y se podrá conocer de primera mano a los palistas de cada club. Esto dará paso a la primera lista de convocados que saldrá del resultado de la primera copa de España en Denia.

Para esta ocasión, se cita a los clubes con sus respectivos palistas el día 3 de abril a las 9:30 horas, en las instalaciones del Real club Náutico de Denia.

Se adjunta el programa de la concentración, que marcará la línea de trabajo a seguir en futuras citas, a las que iremos añadiendo más contenido según la evolución del mismo.

PROGRAMA CONCENTRACIÓN:

Hora de llegada: 9.00 horas.

Fin de la actividad: 19.00 horas.

Lugar: Real Club Náutico Denia

Categorías: Hombres y Mujeres Sub 23, Juniors y Cadetes.

Confirmación: Cada club deberá comunicar la relación de palistas y responsables asistentes, antes de las 13:00 horas del jueves día 1 de abril al correo: federacion@fepiraguisimocv.com

- *Al llegar al club se explicarán los protocolos de actuación frente al covid-19, con la correspondiente toma de temperatura y recogida de las declaraciones responsables a todos los participantes y responsables de equipos.*
- *Es obligatorio, tanto para deportistas como técnicos, disponer de licencia en vigor para esta temporada.*

INDICE:

1. Presentación del grupo y explicación de la programación de forma global.
2. Sesión de trabajo en tierra.
3. Sesión de trabajo en el agua.

- 1- En este apartado explicaremos a los asistentes cómo funcionarán las diferentes sesiones de la jornada y como estará programada.

Para que sea más ameno y facilite la integración y unión del grupo, cada palista se auto presentará poniéndose de pie e informando al resto del grupo cuál es su nombre, de dónde viene y qué es lo que más le gusta del kayak de mar.

Una vez terminado el proceso de presentación, pasaremos a explicar de forma genérica a l@s deportistas y técnic@s asistentes, en qué consistirán las dos sesiones de entrenamiento programadas para esta primera jornada de Tecnificación Deportiva de Kayak de mar.

- 2- En este segundo apartado, explicaremos a l@s palistas asistentes ciertos consejos y normas básicas que deben adoptar en tierra de forma habitual. La importancia que tiene la preparación previa del/la palista antes de subir al surfski.

Lo primero es tener claro qué material se necesita para realizar un entrenamiento o competición de surfski (pala, chaleco, leash, GPS/pulsómetro, hidratación, silbato, gorra, gafas, etc.).

A continuación, comprobar el estado de la embarcación y de la pala (puede sufrir daños o desajustes durante el transporte).

En siguiente lugar, de cara a una competición y cómo afrontarla tanto a nivel físico como táctico, tipo de embarcación que tenemos, tipo de pala que utilizamos, tipos de salida (qué debe hacer, qué debe tener en cuenta.), la importancia de analizar bien las condiciones del mar (viento, corriente, el tipo de ola, el rumbo), qué actitudes se deben de tener frente a una competición ya sean hacia unos mismo como hacia l@s compañer@s (confianza, temple, disposición, ganas, alegría).

- 3- En este apartado pasaremos al caso práctico, donde siempre hablando de cara a una competición les plantearemos consejos y hábitos que deben de tener para poder enfrentarse a este tipo de eventos.

La importancia de no dejar de lado la técnica que realizamos (ejecución aplicada, graduación de la pala, posición de los pies), todo esto siempre monitorizado por el/la entrenador/a (posibilidad de ver grabaciones, correcciones en tierra, probar graduaciones de la pala y longitudes).

La posibilidad de realizar en esta sesión salidas desde tierra o con agua a la cintura.

La práctica de ciabogas como afrontarlas dependiendo de cada posible caso.

La importancia de no perder la ola o como cogerse a la ola del rival.

El objetivo general será aplicar todo lo visto y tratado en la sesión en tierra en la sesión de agua, de forma práctica y monitorizada.

Valencia, 30 de marzo de 2021

Atentamente
F.P.C.V.