FEDERACIÓ DE PIRAGÜISME DE LA COMUNITAT VALENCIANA
C/ Professor Beltrán Báguena, 4, 4t, 404 –A 46009 – VALÈNCIA telf 96 315 44 67 federacion@fepiraguismocv.com

CIRCULAR Núm. 4/21 SS

ASSUMPTE: 2a Convocatòria Oberta Programa Tecnificació Esportiva Surfski FPCV.
DESTINATARIS: Palistes Clubs Federats FPCV – Categories Infantil/Cadet de primer.

Amb la present convocatòria, la Federació de Piragüisme de la Comunitat Valenciana continua amb el seu nou projecte de SURFSKI de la Comunitat Valenciana, amb la II CONCENTRACIÓ OBERTA.

Per a aquesta ocasió, se cita als clubs amb els seus palistes de les categories INFANTIL i CADET, el dia 17 d'abril a les 10:00 hores, en les instal·lacions del Club Piragüisme Pobla Marina KM.

S'adjunta el programa de la concentració, que marcarà la línia de treball a seguir en futures cites, a les quals anirem afegint més contingut segons l'evolució d'aquest.

PROGRAMA CONCENTRACIÓ:

Hora d'arribada: 10:00 hores.
Fi de l'activitat: 17:00 hores.
Lloc: Club Piragüisme Pobla Marina KM.
Categories: Homes i Dones Infantils i Cadets de primer any.
Confirmació: Cada club haurà de comunicar la relació de palistes i responsables assistents, abans de les 13:00 hores del divendres dia 16 d'abril al correu: federacion@fepiraguismocv.com

- *En arribar al club s'explicaran els protocols d'actuació enfront del covid-19, amb la corresponent presa de temperatura i **recollida de les declaracions responsables** a tots els participants i responsables d'equips.*

- ***És obligatori**, tant per a esportistes com tècnics/ques, disposar de llicència **en vigor** per a aquesta temporada.*

ÍNDEX:

1. Presentació del grup i explicació de la programació de manera global.
2. Sessió de treball en terra.
3. Sessió de treball en l'aigua.

1- En aquest apartat explicarem als assistents com funcionaran les diferents sessions de la jornada i com estarà programada.
Perquè siga més amena i facilite la integració i unió del grup, cada palista es presentarà posant-se dempeus i informant la resta del grup quin és el seu nom, d'on ve i què és el que més li agrada del surfski.

Una vegada acabat el procés de presentació, passarem a explicar de manera genèrica als i a les esportistes i tècnics/ques assistents, en què consistiran les dues sessions d'entrenament programades per a aquesta primera jornada de Tecnificació Esportiva de surfski.

FEDERACIÓ DE PIRAGÜISME DE LA COMUNITAT VALENCIANA
C/ Professor Beltrán Báguena, 4, 4t, 404 –A 46009 – VALÈNCIA telf 96 315 44 67 federacion@fepiraguismocv.com

2- En aquest segon apartat, explicarem als i a les palistes assistents certs consells i normes bàsiques que han d'adoptar en terra de manera habitual. La importància que té la preparació prèvia del/la palista abans de pujar al surfski.

El primer és tindre clar quin material es necessita per a realitzar un entrenament o competició de surfski (pala, armilla, leash, GPS/pulsòmetre, hidratació, xiulet, gorra, ulleres, etc.).
A continuació, comprovar l'estat de l'embarcació i de la pala (pot patir danys o desajustaments durant el transport).

En següent lloc, de cara a una competició i com afrontar-la tant a nivell físic com tàctic, tipus d'embarcació que tenim, tipus de pala que utilitzem, tipus d'eixida (què ha de fer, què ha de tindre en compte.), la importància d'analitzar bé les condicions de la mar (vent, corrent, el tipus d'ona, el rumb), quines actituds s'han de tindre enfront d'una competició ja siguen cap a un mateix com cap als companys i companyes (confiança, tremp, disposició, ganes, alegria).

3- En aquest apartat passarem al cas pràctic, on sempre parlant de cara a una competició els plantejarem consells i hàbits que han de tindre per a poder enfrontar-se a aquesta mena d'esdeveniments.

La importància de no deixar de costat la tècnica que realitzem (execució aplicada, graduació de la pala, posició dels peus), tot això sempre monitorat per l'entrenador /a (possibilitat de veure enregistraments, correccions en terra, provar graduacions de la pala i longituds).
La possibilitat de realitzar en aquesta sessió eixides des de terra o amb aigua a la cintura.
La pràctica de ciavogues com afrontar-les depenent de cada possible cas.
La importància de no perdre l'ona o com agafar-se a l'ona del rival.

L'objectiu general serà aplicar tot allò vist i tractat en la sessió en terra en la sessió d'aigua, de manera pràctica i monitorada.

València, 14 d´abril de 20 21

Atentament
F.P.C.V.