

CLUB ESCUELA DE PIRAGUISMO ARANJUEZ

MEMORIA TEMPORADA 87 (Resultados mas sobresalientes)

- Campeonato de España de Larga Distancia (P. San Juan, 5-4-87)
 - Tomas Perez Fernandez 4º Puesto C- 1 Juvenil
 - Jose Maria Soto 5º " C- 1 "
 - Jose A. Perez 4º " C- 1 Cadete
- Campeonato de España por Autonomias (Trasona, Aviles 13/14-6-87)
 - Jose Mª Soto / Jose A. Perez 4º C-2 Juvenil 500 mt.
 - Tomas Lara / Juan L.Andres 3º K-2 Senior 10.000 mt.
- Campeonato del Mundo Junior (Belgrado, 2/5-7-87)
 - Tomas Perez 9º Puesto en C-2 500 mt.
 - " " 9º " " " 1.000 mt.
- Campeonatos de España de Velocidad por Club (Trasona)
 - Tomas Perez 2º Puesto en 1.000 mt. C-1 Junior
 - " " 3º " " 500 " C-1 "
 - Jose Mª Soto/Tomas Perez 6º Puesto en 500 mt. C-2 Junior
 - Jose A. Perez 3º Puesto en 5.000 mt. Cadete
 - " " " 4º " " 500 " C-1 Cadete
- Campeonato de EUROPA de Marathón (Crestuma, Portugal)
 - Tomas Lara/ Juan Luis de Andres 3º Puesto
- Campeonatos Autonomicos de Larga Distancia (Picadas, 19-3-87)
 - 1º por Equipos
- Campeonatos Autonomicos de Velocidad (Picadas, 5-7-87)
 - 1º por Equipos
- Integrante del Equipo Nacional Junior.
 - Tomas Perez
- Integante del Equipo Nacional (Copa Europa Junior - 88)
 - Jose A. Perez

COMPETICIONES REALIZADAS " TEMPORADA 87 "

Campeonato Autonómico de Larga Distancia (Picadas, 19-3-87)
 II Control Nacional de Agua (Picadas, 22-3-87)
 Campeonato de España de Larga Distancia (San Juan, 5-4-87)
 L Descenso del Jerte (Plasencia, 12-4-87)
 V Trofeo de la Comunidad de Extremadura (Merida, 26-4-87)
 II " " " " Aragonesa (Zaragoza, 10-5-87)
 IV Descenso del Tajo (Fuentidueña de Tajo, 30-5-87)
 XV Raphael Nacional del Tajo (Aranjuez, 31-5-87)
 III Control Nacional de Agua (Picadas, 6-6-87)
 VI Trofeo Reina Sofia (San Juan, 7-6-87)
 Campeonato de España por Autonomías (Trasona, Aviles, 13/14-6-87)
 XXVII Davallada del Xuquer (Algemesi, 20-6-87)
 Copa de Europa de Marathón (Crestuma, Portugal, 21-6-87)
 Campeonato Autonómico de Velocidad (Picadas, 5-7-87)
 Campeonato de España de Club (Trasona, Aviles, 16/19-7-87)
 XXI Descenso del Bidasoa (Irún, Guipuzcoa, 25-7-87)
 I Trofeo del Gobierno Vasco (Vitoria, 26-7-87)
 X Descenso del Ebro (Miranda de Ebro, 26-7-87)
 Ascenso-Descenso del Jucar (Antella, Valencia, 1-8-87)
 Travesía de la Albufera (Silla, Valencia, 2-8-87)
 51º Descenso del Sella (Ribadesella, Asturias, 8-8-87)
 VI Descenso del Segura (Cieza, Murcia, 15-8-87)
 XII Descenso-Ascenso del Alto Segura (Cieza, Murcia, 15-8-87)
 II Ascenso-Descenso del Segura (Calasparra, Murcia, 23-8-87)
 IX Descenso del Guadiana (Merida, 30-8-87)
 Regata de Neofitos (Fuentidueña de Tajo, 10-9-87)
 XVII Descenso Nacional del Tormes (Salamanca, 13-9-87)
 XXIII Regata San Mateo (Valladolid, 19-9-87)
 III Regata de Lozoya (Madrid, 4-10-87)

RESULTADOS GLOBAL DE ESTAS COMPETICIONES

Individuales: 40 de 1º Puestos - 31 de 2º Puestos - 52 de 3º Puest.

Equipos:..... 10 " 1º " - 4 " 2º " - 7 " 3º "

NOTA: Se omiten los resultados a partir del 4º Puesto.

ENTRENADOR JEFE : JESUS COBOS TELLEZ

INTRODUCCION :

Se trabajará con palistas infantiles (11 - 14 años) y cadetes (15 - 16 años). Estos palistas son los escogidos de la promoción de verano del año 87. Por lo que hay que tener en cuenta, la poca preparación que sobre el deporte en general y el piragüismo en particular tienen. Debido a estas características hay que motivarlos con actividades deportivas lúdicas para ir hacia una progresión hacia el deporte de competición.

La promoción del verano 88, de la que se abastecerá con los palistas mas cualificados, primero la Escuela y mas a largo plazo, el Club, existiendo entre ambas entidades una estrecha interrelación en el trabajo, adjuntamos un estudio aparte debido a sus características de iniciación y masificación.

PROGRAMA GENERAL

- Objetivos Deportivos:

Que al menos el 50 % de los palistas, esten entre los 15 mejores de la Comunidad de Madrid, en sus respectivas categorías.

- Objetivos Generales, Contenidos y Metodos:

Preparación Fisica en Tierra:

- Carrera
- Palsa
- Natación

Gimnasio:

- Circuitos de Resistencia Muscul.
- Ejercicios de Flexibilidad
- " " " Palón Madicinal
- " " " Escalera Horizont.
- " " " Resistencia
- " " " Fuerza

- Juegos
- Pre-Deportes:
 - Futbol
 - Baloncesto
 - Balonmano
 - Ciclismo
 - Marchas de Montaña

- Preparación en Agua:

- Paleo Continuo
- Fartler
- Entrenamiento Intervalico
- " con Resistencia variable

- Preparación Técnica:

- Desarrollo de la Técnica base y estudio individualizado de los palistas.
- Desarrollo del trabajo de ir a la ola
- Acoplamiento en embarcaciones de equipo

- Preparación Táctica:

- Estudio de los ritmos de competición
- Controles y Competiciones

↓ Preparación Psicológica:

- De cara al entrenamiento
- " " a la competición, a corto, medio y largo plazo.

- Entrenamientos Especiales:

- 4 Palistas que por su facilidad y condiciones fisiológicas para el piragüismo se les entrenará en vistas a un K-4 Cadete para el Campeonato de España de Velocidad.

CALENDARIO DE COMPETICIONES

- ABRIL:

Día. 10	Campeonato Autonómico de Larga Distancia
" 24	" de España "

- JUNIO:

Día, 11 Descenso del Tajo (Fuentidueña)
" 12 Raphael Nacional del Tajo
" 26 XVIII Davallada del Xuquer (Valencia)

- JULIO:

Día 3, Campeonato Autonomico de Velocidad
" 14/17, Campeonato de España de Velocidad

- AGOSTO:

Día 14, VII Descenso del Tormes (Salamanca)

SEPTIEMBRE:

Día 11, XVIII Descenso del Segura (Cieza, Murcia)

- OCTUBRE:

Día 2, IV Regata del Lozoya (Madrid)

NOTA: Se incluirán algunas competiciones más a este calendario, segun se conozcan las fechas oficiales de la F.E.P.

PERIODIZACION Y LUGARES DE TRABAJO

1 de Enero a 29 de Febrero : Preparación Especial en Tierra (Pol
1 de Marzo a 24 de Abril : Trabajo Aerobico (Club Piragüismo)
25 de Abril a 12 de Junio : Preparación Basica " "
13 de Junio a 17 de Julio : " Especifica " "
18 de Julio a 30 de Sept. : Periodo maxivo de competiciones
1 de Octubre a 23 de Octubre : Descanso anual
24 de Octubre a 13 de Nov. : Introducción a la proxima temporada (Polideportivo)

14 de Nov. a 31 de Diciem. : Trabajo General en tierra (Polid.)
NOTA: En los periodos que se entrene en el Polideportivo, los
sabados y domingos, se entrenará en el Club de Piragüis.

CONTROL MEDICO

Se efectuara entre el 16 al 23 de Octubre.

FACTORES DE ENTRENAMIENTO

	Sesiones en agua	Sesiones en tierra
Preparación Especial en tierra	9	45
Trabajo Aerobico	40	24
Preparación Basica	35	21
Preparación Especifica	30	18
Periodo maxivo de competiciones	60	30
Introducción a proxima temporada ...	8	16
Trabajo General en tierra	10	35

PERSONAL CUALIFICADO

1 Entrenador Jefe; Para los palistas de 15 - 16 años, así como los que destaquen fisiológicamente con 14 año y los que tengan 17, con poco nivel, como para ingresar en el Club de Piragüismo.

Se encargará igualmente de la planificación a corto, medio y largo plazo de la Escuela de Piragüismo.

1 Monitor: Para los palistas infantiles de 11, 12, 13 y 14 años.

MATERIAL NECESARIO

Embarcaciones: 15 K-1 de Promoción a 35.000 Pts.

15 K-1 " Descenso " 38.000 "

8 K-2 " " " 43.000 "

6 C-1 " " " 38.000 "

3 C-2 " " " 43.000 "

12 K-1 " Kayak-Polo Disponemos

Palas: 30 palas K. fibra aluminio " 5.000 "

8 " C. " " " 5.000 "

Otros 30 Chalecos salvavidas " 5.500 "

Material de reparación " 25.000 "

" " propaganda, filminas.. " 20.000 "

2 Cronómetros

2 Walkie-talkie

1 Motora

1 Megafono

Material de Gimnasio (pesas, balones medicinales, aparatos , poleas, palas de balsa, etc.)

1 Furgoneta

NOTA: Este es el material que la experiencia nos dice ser el necesario para una perfecta realización de la actividad. Todo aquel que no se pueda conseguir, el Club de Piragüismo lo cederá en la medida de sus posibilidades.