



PROPUESTA DE ACTIVIDADES TEMPORADA 2019/2020

Dirección Técnica de la Federación Canaria de Piragüismo

A continuación, se detallan las propuestas de actividades y acciones de la dirección técnica de FCP para promover la práctica de piragüismo en las islas y motivar la evolución del rendimiento de los palistas federados activos en competición.

Asimismo, en relación con temporadas anteriores, nos encontramos ante una situación inédita marcada por la crisis sanitaria que atraviesa el país actualmente y que por todos es conocida. Por lo tanto, se dibujan dos escenarios, las propuestas de actividades antes del Covid-19 y después del Covid-19.

De esta manera, de las acciones previstas antes del Covid-19, se ha modificado y adaptado a la situación actual

PROPUESTAS ANTES DEL COVID-19

1. **Calendario FCP:** todas las pruebas previstas del 16 de Marzo en adelante, han sido anuladas. Se abre la posibilidad de la organización de un Campeonato de Canaria antes de final del año 2020 si la “nueva normalidad” lo permite.
2. **Ranking FCP:** esta clasificación queda pospuesta hasta la realización del Campeonato de Canarias.
3. **Gala del Piragüismo:** anulada
4. **Subvención palistas y clubes:** pendiente a la espera de la posibilidad de asistir al Campeonato de España.
5. **Curso de Técnico de Piragüismo de nivel II:** pendiente a la reactivación de las academias para el bloque común y apertura de aeropuertos para la libre circulación.
6. **Formación continua:** organización de talleres formativos y de la cita bianual de la III Jornada de Formación de Surfski. Transformación digital de la formación continua.
7. **Concentración deportiva de tecnificación y élite:** pospuestas para comenzar a partir de agosto y con cambios sustanciales.



PROPUESTAS POST COVID-19

1. **Competiciones FCP:** promover la organización de regatas antes de terminar el año 2020. PÁGINA 3
2. **Subvención** de palistas y clubes: para participación en competiciones PÁGINA 3
3. **Plan #ENTRENADIFERENTE** promover entrenamientos diferentes PÁGINA 4
4. **Concentraciones deportivas** de tecnificación y élite por categorías PÁGINA 4
5. **Formación continua** online: talleres y organización de la III Jornada de Formación de Surfski. PÁGINA 12

COMPETICIONES FCP

Con la finalidad de motivar a los palistas para continuar con los entrenamientos, es necesario marcar objetivos competitivos, por lo tanto, desde la FCP se quiere promover la organización de al menos

- 1 **Campeonato Insular** en cada isla con actividad, desde la categoría alevín hasta veterana.
- 1 **Campeonato** Provincial o si fuera posible **Autonómico**, con la salvedad de alargar la posibilidad de ejecución hasta finales del año 2020.

Se abrirá una línea de ayuda económica para sufragar los gastos del club organizador de las competiciones, siendo necesario presentar previamente a la FCP el proyecto y presupuesto para su aprobación.

SUBVENCIONES

Ayudar económicamente a los clubes para que puedan participar en las competiciones que puedan realizarse en una isla diferente a la de origen, así como la posible participación en el Campeonato de España.

Al igual que en años anteriores, la FCP intentará asumir los gastos de desplazamiento del material.

PLAN #ENTRENADIFERENTE

La situación actual pone de relevancia la importancia de mantener a los deportistas motivados y debido a la demora en la participación en competiciones, es necesario que los clubes organicen actividades motivantes para sus deportistas, por ello, desde la FCP de piragüismo se pone en marcha el Plan #ENTRENADIFERENTE, que consiste en ayudar a los clubes a que organicen entrenamientos en playas diferentes a la habitual de entrenamiento, para las categorías inferiores y downwinds y similares para el resto de categorías.

Cada club podrá organizar de 1 a 4 acciones #ENTRENADIFERENTE a continuación, se detalla la tipología de gastos subvencionable

Entrenamiento en playa diferente a la habitual para infantiles

Concepto	Importe
Alquiler furgoneta	50 €/sesión
Alquiler remolque	50€/sesión
Honorario monitor	10€/hora

Downwind categoría cadete a senior

Concepto	Importe
Alquiler furgoneta	50 €/sesión
Alquiler remolque	50€/sesión
Honorario monitor	10€/hora
Premios	material

Cada club podrá acceder al plan #ENTRENADIFERENTE, haciendo llegar a la FCP un proyecto descriptivo de las actividades a realizar con fecha, hora, participantes y demás detalles. Asimismo, la FCP sufragará los gastos mediante factura previa emitida por el club organizador.

CONCENTRACIONES DEPORTIVA DE TÉCNIFICACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO

Organizar una Concentración de Tecnificación para los palistas de categoría Infantil (promoción), con el objetivo de recoger datos de los deportistas, organizar entrenamientos específicos y analizar la técnica y táctica de los mismos para poder llevar un control cada año de la progresión de los mismos, así como ayudar a lo/as entrenadore/as en su formación.

Además, en categoría senior se repetirá un año más la Concentración de alto Rendimiento para cadetes, juveniles, sub23 y senior.



CONCENTRACION DE PIRAGÜISMO DE TECNIFICACIÓN 1

Actividad: Concentración de Tecnificación de piragüismo con palistas de categoría **Infantil**.

Lugar: Lanzarote

Palistas: selección de 8 palistas mujeres y 8 hombres de la Comunidad autónoma, mediante consenso entre todos los entrenadores de los clubes con deportistas en la categoría.

Fechas: Septiembre

Descripción:

- Toma de medidas antropométricas y características del material
- Organización y desarrollo de entrenamiento específico en agua
- Toma de datos fisiológicos en agua (tiempo, velocidad, pulso, ritmo de paladas)
- Toma de grabaciones y análisis de vídeo
- Elaboración de cuestionario sobre entrenamiento y aspectos psicológicos.
- Análisis de la técnica y táctica
- Informe de la concentración donde se especifique un análisis individualizado de cada deportista y se recomiende los aspectos a mejorar.

Programa de la concentración

HORA	SÁBADO
9:00-10:30	-Bienvenida de deportistas -Toma de medidas -Llenado de cuestionarios -Ajuste de material
11:00 -13:00	Entrenamiento en agua 1 Grabación
13:00-14:00	Almuerzo
16:00 a 18:00	30' Técnica de palada Entrenamiento en agua 2
19:00 a 19:30	Despedida deportistas

Presupuesto Concentración de Tecnificación

CONCEPTO	IMPORTE	RESUMEN
1. Logística		
-Alquiler furgoneta 9 plazas	90€	
-Alquiler remolque capacidad 12 surfski	70€	
-Desplazamiento piraguas deportista de otras islas	300€	460€
2. Honorario Técnicos de la concentración		
-Técnico responsable (10 horas)	300€	
-Técnico ayudante (10 horas)	150€	
-Técnico clubes participantes (10 horas) x 2	200€	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Organización y desarrollo del programa ○ Organización y desarrollo de las clases teóricas y análisis del vídeo ○ Organización y desarrollo de los entrenamientos ○ Toma de medidas y elaboración de cuestionarios ○ Selección de restaurantes para dietas ○ Informe de la concentración analizando los aspectos más relevantes de cada deportista 		
		650€
3. Dietas deportistas desplazados		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Almuerzo 15€ x 16 ○ Merienda 5€ x 16 ○ Camisetas 20 ○ Diploma o regalo 	240€ 30€ 200€ *	470€
4. Desplazamiento deportista		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Billete aéreo de ida y vuelta (40€-60€) 8 palistas 	400€	
		400€
	Total	1.980€

-Presupuesto para 16 deportistas seleccionados y personal técnico

-Los gastos de las partidas 1 y 4 podría sufrir cambios en función del número de deportistas desplazados

*Diploma de asistencia o regalo

CONCENTRACION DE PIRAGÜISMO DE TECNIFICACIÓN CADETE 2

Actividad: Concentración de Tecnificación de piragüismo con palistas de categoría **Cadete**.

Lugar: Gran Canaria

Palistas: selección de 8 palistas mujeres y 8 hombres de la Comunidad autónoma, mediante consenso entre todos los entrenadores de los clubes con deportistas en la categoría.

Fechas: Agosto

Descripción:

- Toma de medidas antropométricas y características del material
- Organización y desarrollo de entrenamiento específico en agua
- Toma de datos fisiológicos en agua (tiempo, velocidad, pulso, ritmo de paladas)
- Toma de grabaciones y análisis de vídeo
- Elaboración de cuestionario sobre entrenamiento y aspectos psicológicos.
- Análisis de la técnica y táctica
- Informe de la concentración donde se especifique un análisis individualizado de cada deportista y se recomiende los aspectos a mejorar.

Programa de la concentración

HORA	SÁBADO
9:00-10:30	-Bienvenida de deportistas -Toma de medidas -Llenado de cuestionarios -Ajuste de material
11:00 -13:00	Entrenamiento en agua 1 / ¿downwind? Grabación
13:00-14:00	Almuerzo
16:00 a 18:00	30' Técnica de palada Entrenamiento en agua 2
19:00 a 19:30	Despedida deportistas

Presupuesto Concentración de Tecnificación

CONCEPTO	IMPORTE	RESUMEN
1. Logística		
-Alquiler furgoneta 9 plazas	90€	
-Alquiler remolque capacidad 12 surfski	70€	
-Desplazamiento piraguas deportista de otras islas	300€	460€
2. Honorario Técnicos de la concentración		
-Técnico responsable (10 horas)	300€	
-Técnico ayudante (10 horas)	150€	
-Técnico clubes participantes (10 horas) x 2	200€	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Organización y desarrollo del programa ○ Organización y desarrollo de las clases teóricas y análisis del vídeo ○ Organización y desarrollo de los entrenamientos ○ Toma de medidas y elaboración de cuestionarios ○ Selección de restaurantes para dietas ○ Informe de la concentración analizando los aspectos más relevantes de cada deportista 		
		650€
3. Dietas deportistas desplazados		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Almuerzo 15€ x 16 ○ Merienda 5€ x 16 ○ Camisetas 20 ○ Diploma o regalo 	240€ 30€ 200€ *	470€
4. Desplazamiento deportista		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Billete aéreo de ida y vuelta (40€-60€) 8 palistas 	400€	
		400€
	Total	1.980€

-Presupuesto para 16 deportistas seleccionados y personal técnico

-Los gastos de las partidas 1 y 4 podría sufrir cambios en función del número de deportistas desplazados

*Diploma de asistencia o regalo

CONCENTRACIONES DE PIRAGÜISMO ALTO RENDIMIENTO 1

Actividad: Concentración de piragüismo de alto rendimiento con palistas de categoría juvenil, sub23 y senior.

Lugar: Fuerteventura

Palistas: selección de 8 palistas mujeres y 8 hombres de la Comunidad autónoma, mediante consenso entre todos los entrenadores de los clubes con deportistas en la categoría.

Fechas: Septiembre

Descripción:

- Toma de medidas antropométricas y características del material
- Organización y desarrollo de entrenamiento específico en downwind
- Toma de datos fisiológicos en downwind (tiempo, velocidad, pulso, ritmo de paladas)
- Toma de grabaciones y análisis de vídeo
- Elaboración de cuestionario sobre entrenamiento y aspectos psicológicos.
- Análisis de la técnica y táctica
- Informe de la concentración donde se especifique un análisis individualizado de cada deportista y se recomiende los aspectos a mejorar.

Programa de la concentración

HORA	SÁBADO
9:00-10:30	-Bienvenida de deportistas -Toma de medidas -Llenado de cuestionarios -Ajuste de material
11:00 -13:00	DOWNWIND 1 Grabación
13:00-14:00	Almuerzo
16:00 a 18:00	DOWNWIND 2
19:00 a 19:30	Despedida deportistas

Presupuesto Concentración de Tecnificación

CONCEPTO	IMPORTE	RESUMEN
1. Logística		
-Alquiler furgoneta 9 plazas x 2	180€	
-Alquiler remolque capacidad 16 surfski	70€	
-Desplazamiento piraguas deportista de otras islas	500€	750€
2. Honorario Técnicos de la concentración		
-Técnico responsable (10 horas)	300€	
-Técnico ayudante (10 horas)	150€	
-Técnico clubes participantes (10 horas) x 2	200€	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Organización y desarrollo del programa ○ Organización y desarrollo de las clases teóricas y análisis del vídeo ○ Organización y desarrollo de los entrenamientos ○ Toma de medidas y elaboración de cuestionarios ○ Selección de restaurantes para dietas ○ Informe de la concentración analizando los aspectos más relevantes de cada deportista 		
		650€
3. Dietas deportistas desplazados		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Almuerzo 15€ x 16 ○ Merienda 5€ x 16 ○ Camisetas 20 ○ Diploma o regalo 	240€ 30€ 200€ *	470€
4. Desplazamiento deportista		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Billete aéreo de ida y vuelta (40€-60€) 8 palistas 	400€	
		400€
	Total	2.270€

-Presupuesto para 16 deportistas seleccionados y personal técnico

-Los gastos de las partidas 1 y 4 podría sufrir cambios en función del número de deportistas desplazados

*Diploma de asistencia o regalo

FORMACIÓN CONTINUA

Realizar talleres formativos y cursos de tecnificación online para los entrenadores federados en la FCP. Con el objetivo de llevar a cabo una formación continua, reciclar y actualizar los conocimientos, así como motivar a los formadores.

- **Talleres Formativos:** Cursos teóricos de 3 horas de duración
- **Jornadas de Formación en Surfski:** charlas impartidas por experto/as en una sesión conjunta.

III JORNADAS DE FORMACIÓN EN SURFSKI

- o Fecha: Noviembre 2020
- o Lugar: Online
- o Horario: 9:00 a 12:00

TALLER DE ENTRENAMIENTO EN AGUA PARA SURFSKI I (DE III)

- o Fecha: Diciembre 2020
- o Lugar: Online
- o Horario: 18:00 a 21:00

TALLER DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA APLICADA AL PIRAGÜISMO I (DE III)

- o Fecha: Diciembre 2020
- o Lugar: Online
- o Horario: 18:00 a 21:00

Presupuesto Formación Continua:

Concepto	Importe	Concepto	Importe
-III Jornadas de Formación 2020		-Talleres Formativo (precio unidad)	
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño cartel e difusión online • Honorarios Ponentes • Publicidad Redes Sociales • Administración • Digitalización 	<p style="text-align: right;">80€ 600€ 50€ 150€ 150€</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño cartel • Honorario Docente • Administración • Digitalización 	<p style="text-align: right;">25€ 150€ 50€ 50€</p>
	Total: 1.030€		Total: 275€