

2016

*Programa Integral para la Preparación del  
Deportista.*



**C A N O A S**

EpG. Alejandro Hamze Ruiz EpG. Evidio  
González Fonseca Lic. Darovy  
Acevedo Rodríguez.

Lic. Yosniel Domínguez Sánchez.

Lic. Sandor Sauri Hamze.

Lic. Eduarny Rodríguez Mendoza

Dr. C. René Romero Esquivel

Dr. Dachiel Rodríguez Verde

Dr. Juan M. Cruz Verdecía

Comisión Nacional de Canotaje.

18/04/2016

## *C O N T E N I D O*

### **1. INTRODUCCION**

- Reseña del deporte (nacional e internacional).
- Bases del reglamento del deporte.
- Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte.

### **2. SISTEMA DE ENSEÑANZA**

- Objetivos generales y específicos a alcanzar por edades y etapas de enseñanza
- Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos (componentes de la preparación) por unidades de entrenamiento, describiendo recomendaciones de métodos y medios a emplear según corresponda para el logro de los objetivos que se proponen y con el adecuado tratamiento a la formación de valores añadidos, considerando:
  - Preparación teórica
  - Preparación física.
  - Preparación técnica
  - Preparación táctica
  - Preparación psicológica
- Propuestas de horas clases por unidades o sesiones de entrenamiento según características del deporte
- Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas y otras formas de control que se consideren con capacidad para evaluar los objetivos propuestos, por categorías de edades.

### **3. SISTEMA COMPETITIVO**

- En correspondencia con el cumplimiento de los objetivos propuestos a partir de la distribución y tiempo de desarrollo de los contenidos establecidos.

### **4. SISTEMA DE SELECCIÓN**

- Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades.
- Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas, con sus indicadores, para el Ingresos a la EIDE y centros nacionales.

### **5. BIBLIOGRAFIA.**

## CAPITULO # 1

### INTRODUCCIÓN



*PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.*

Debido a las características históricas de su desarrollo en distintas latitudes del mundo, este deporte, es conocido con diferentes denominaciones, producto de diferentes idiomas y acontecimientos lingüísticos, muchos lo llaman canotaje, otros canoa-kayak y algunos en el viejo continente le nombran *piragüismo*.

La Federación Internacional, que agrupa todas las Federaciones Nacionales reconocidas oficialmente por los Comités Olímpicos Nacionales y los organismos gubernamentales del deporte de cada país, ha encontrado la solución semántica para esta situación que presenta nuestra familia náutica, dándose a conocer como Federación Internacional de Canoas, merced a la FIC (ICF).

### ANTES DE LA REVOLUCION

En aquel entonces llamado Casino deportivo y hoy Circulo Social Obrero Cristiano Naranjo comenzaron las primeras prácticas en embarcaciones de madera que con el transcurso del tiempo se fueron modernizando y transitando por los más diversos modelos daneses, alemanes y rusos. Actualmente las tecnologías más usadas son los botes de Keblar – Carbón de producción polaca Plastex y portuguesa NELO.

El Sr. Francisco López Balboa e aquel entonces, fungía como presidente de la Federación cubana, fundada La Habana en 1949, la cual dirigía un pequeño grupo de clubes y practicantes de clase económica social media alta, asociados a esta federación principalmente en los clubes Hijas de Galicia y Cienfuegos Yack Club y se competía en eventos de descensos de Ríos, tales como el descenso del Río de Sagua la Grande y Río Mayabeque.

### EL CANOTAJE REVOLUCIONARIO

Los momentos iniciales del aprendizaje sistemático como Deporte derecho del pueblo, fueron a partir del 1966 en Barlovento, barriada de Santa Fe, Playa en la Habana hoy transformado en la Marina Hemingway. Ya en 1967 Cuba participa en los Juegos Panamericanos de Winnipeg con Wilfredo Centeno, José Martínez

y Heber Rosabal y nuestro Comisionado Nacional y Presidente de la Federación continua siendo Francisco López Balboa que falleció en los años 70. En este entonces llega a la Habana una donación de la extinta RDA con embarcaciones de Kayak modelos Pointer de fabricación de madera y por otra parte llegan las 1ras Canoas y palas procedentes de la URSS, pero sin cojines y fueron almacenadas en la antigua playa Cubanacán por José Martínez (el Gallego) en compañía de Miguel Sánchez. Ya en 1968 llega a Cuba el equipo olímpico de Hungría procedente del campeonato Pre olímpico de México, celebrado en Xochimilco y compiten en la Habana con el equipo cubano integrado por Wilfredo Centeno, José Martínez, Felipe Martínez, Heber Rosabal y Miguel Sánchez como capitán del equipo.

En 1968 llega a Cuba Alexander Sedieriev bajo el convenio deportivo existente entre Cuba y la antigua Unión soviética de aquel entonces para preparar la selección cubana para una competencia frente a Bulgaria del equipo cubano integrado por los competidores nombrados anteriormente.

También en este mismo año se inicia la escuela anexa a la ESEF Manuel Fajardo para la formación de entrenadores de Kayak-Canoas con los profesores cubanos José Fernández, Wilfredo Centeno y Miguel Sánchez, culminando sus estudios un grupo de 15 jóvenes y ya la Industria deportiva produce los primeros botes K-1 de tela y madera para las competencias nacionales.

En el 1970 llega el prestigioso profesor húngaro del KSI Gyula Fussesery y posteriormente llega Zsabo Ferenc y finaliza la asesoría húngara Lorand Endrefy en el año 1981. En 1970 el profesor Gyula Fussesery y en compañía de Miguel Sánchez que debuta como entrenador forman los equipos nacionales A Y B con un total de 50 atletas.

La industria deportiva desarrolla un bote de enseñanza de la Canoa a solicitud del técnico húngaro que le nombra Yi Yi.

En 1971, en una gira por Europa de la selección cubana y entrenamientos en Hungría el ex campeón de los Juegos Olímpicos de México 1968 János Parti propone traer a Cuba embarcaciones de última tecnología de fibra de vidrio modelos PARTI y la Embajada de Cuba en ese país con la autorización del INDER importa la primera flota de embarcaciones y palas de Budapest.

En 1972 después de los Juegos Olímpicos de Múnich, donde Cuba llega a la semifinal con el histórico K-2 tripulado por Edicto Gilbert y Rogelio Chirino llegan a las semifinales olímpicas y Cuba comienza a dar sus primeros grandes pasos en la formación de entrenadores profesionales en este deporte y cursan estudios en Cuba y en Alemania. En 1980 Cuba alcanza sus primeros grandes resultados a nivel mundial con el K-2 tripulado por José Luis Marrero y el joven Reynaldo Cunill con un 6to Lugar en la gran final olímpica de Moscú 1980 y más tarde en 1984 pero con Jorge L. García se obtiene una medalla de bronce en el Torneo de la Amistad en Berlín Grunao, por sustitución de la no asistencia a los Juegos Olímpicos del propio año, ellos hoy también son glorias del deporte cubano. En el año 1981 el K-4 integrado por José Luis Marrero – Reynaldo Cunill-Alejandro Hamze y Jorge Luis García comienzan gran temporada de éxitos en Europa. Son medallistas en Brandenburg Alemania, Pancharevo, Bulgaria y finalmente en Nottingham, Inglaterra, en el Campeonato Mundial, llegan por primera vez a la gran final, ocupando el 8vo Lugar y en el 1982 en Belgrado este mismo bote ocupa el 7mo lugar en la gran final Mundial. Ya a partir de 1984 Cuba desenlaza una gran cadena de éxitos en el Kayak masculino y aparecen los primeros pasos en el kayak femenino y la Canoa,

En 1985 Cuba alcanza el título de Campeón de los Juegos Juveniles de la amistad celebrados en Varsovia con el atleta Luis Fernández Remon, y el K-2 de Julio Suárez y Marlon Marcheco llega a la gran final de este evento. A partir de 1986 se desenlaza la cadena de éxitos cubanos en Europa y América en competiciones juveniles y de mayores en Snagov, Rumania, Plovdiv, Bulgaria, Tatavanya y Szeged en Hungría, Brandenburgo, RDA y otras.

A partir del 1989 Cuba consolida su nivel de campeones panamericanos absolutos por equipos, posiciones que lideraba, México Canadá y Argentina y ya en los Juegos panamericanos de la Habana 1991, Cuba se titula ganadora de los eventos de Canotaje a pesar del fuerte equipo de los EEUU encabezado por Michael Herbert campeón mundial, derrotado en el K-1 500 con un tiempo de 1:40.55 por Ángel Pérez Medina y Herbert relegado al segundo peldaño con 1:41.17. También, 2 Oros 500 y 1000m la dupla Juan Aballi – Zamora C-2 500m y el singlista Armando Silega en C-1 500 y 1000m .

Es necesario resaltar que a partir de este momento crece y se estabiliza Cuba en el medallero internacional de la Canoa con la incorporación del técnico cubano , hoy de nivel mundial Osvaldo Labrada Ibargollin , ex atleta de la selección cubana de la década de los años 80.

A continuación se presenta una breve síntesis de los mayores resultados alcanzados por la Canoa cubana

- ✓ 1995.- Juegos Panamericanos Mar del Plata 2 de Oro, C - 1 1000m Ledis Frank Balceiro y Rojas – Yordy C-2 1000m
- ✓ 1999.- Campeonato Mundial Milan Italia, C-2 1000 Plata, Ibrahim Rojas - Leobaldo Pereira
- ✓ 2000- Juegos Olímpicos de Sidney, C2 1000m Plata, Ibrahim Rojas - Leobaldo Pereira, C1 1000m Plata, Ledis Frank Balceiro
- ✓ 2001.- Campeonato Mundial Poznan , Polonia, C-2 500m Oro y Bronce en 1000m Ibrahim Rojas - Leobaldo Pereira
- ✓ 2002.- Campeonato Mundial en Sevilla, España, Oro y Plata en C -500, C-200 y C-2 1000m Ibrahim Rojas y Ledis Frank Balceiro
- ✓ 2003.- Juegos Panamericanos Santo Domingo, 4 de Oro, C-1 y C-2 500 y 1000m
- ✓ 2004 .- Juegos Olímpicos de Atenas, Plata , C-2 500 m , Ibrahim Rojas - Ledis Frank Balceiro
- ✓ 2005 Campeonato Mundial, Croacia 2005, Plata Torres – Aguilar C-2 1000 y Bronce C-2 500 y 200m

- ✓ 2007 Campeonato Mundial, Duisburg , Plata Torres- Aguilar C-2 1000m .
- ✓ 2007 Juegos Panamericanos oro en C2 y k4fem a 500 m ; plata en K2mas . y C1 mas. a 500 m
- ✓ 2009 Copa del Mundo en Poznael k2 mas. a1000 m bronce.
- ✓ 2009Campeonato del Mundo en Canadá el k2 mas. a1000 m bronce.
- ✓ 2010 Copa del Mundo Francia Vichy k2 mas. a 500 m bronce.
- ✓ 2011 Juegos Panamericanos de Guadalajara K1, C2 y K4 mas. a 1000 m oro. El K2 fem a 500 m oro. El K2 mas y k1 fem a 200 m plata. El K4 fem a 500 m bronce, el C1 a 1000m plata y a 200 m Bronce.

**A partir de estos Juegos Panamericanos Cuba demuestra su nivel y se reafirma el dominio del Canotaje Cubano en América.**

- ✓ 2013 Copa del Mundo Hungría elC2 plata a 500 m y bronce a 200 m .
- ✓ 2014 Copa del Mundo Hungría elC2 a 200 m bronce.
- ✓ 2014 Campeonato delMundo C2 a 500 m bronce.
- ✓ 2014 Juegos Centro Americanos Veracruz México medallas de oro en C1 y C2 mas a 1000 m . plata en el C1 mas a 200 m . En el K1 y K4 mas a 1000 m plata. En el K2 mas a 1000 m oro.En el K1 fem a 500 y 200 m oro, en el k2 fem a 500 m plata, en el C1 fem , K1 mas y K2 mas a 200 m oro.
- ✓ 2015 Copa del Mundo c1 5000 m oro y en elK1 fem a 200 m plata
- ✓ 2015 Juegos Panamericanos Toronto medallas de oro en K1 fem a 500 y 200 m , K2 fem a 500 m , K1, K2 y K4 mas a 1000 m , medallas de plata en el K4 fem a 500 m , en el C2 mas a 1000 m , bronce en el C1 mas a 200 m .

Por otra parte los noveles jóvenes alcanzan también gran estabilidad en sus aportes. Véase una breve síntesis;

- 1987 Castellgandolfo , Italia, O ro K-1 1000m
- BrasilC uritiva 2001, K-1 O ro 500 y Plata 1000m , C-2 , Plata y Bronce en 500 y 1000m
- Japón Komatsu 2003 , C-2 1000m Plata
- Racice, República Checa, C-1 1000m Plata
- I Juegos Olímpicos de la Juventud , Singapur 2010 O ro C-1 500

El Canotaje se caracteriza fisiológicamente por ser un deporte de potencia submáxima, biomecánicamente cíclico y técnico-metodológicamente un deporte de resistencia. Todos estos factores científico - técnicos encierran la complejidad del entrenamiento de esta apasionante disciplina deportiva, agregando que su actividad competitiva se lleva a cabo en el agua, un medio ajeno al hombre en su naturaleza de mamífero terrestre, donde el atleta debe desarrollar también capacidades sensomotoras para transmitir a través de la pala o remo, la potencia específica para lograr el desplazamiento de la embarcación sobre el agua.

Para alcanzar estos efectos debe partirse del postulado siguiente:

“Una preparación atlética debe ser tan general como sea necesario y tan especial como sea posible.” Asimismo es importante identificar el concepto “entrenamiento deportivo” con los medios, métodos y sistemas de preparación del kayakista y canoista hacia el logro del mayor desplazamiento en *m/seg* de la embarcación con la menor frecuencia de paletadas y por lo tanto, con el mínimo gasto energético. Todo ello se traduce en el concepto “educación del ritmo”, que naturalmente es un proceso educativo a mediano y largo plazo, mediante el cual el atleta tendrá la posibilidad de movilizar las reservas de sus esfuerzos en acciones indispensables, de forma económica y racional y con la mayor sensibilidad de transmitir la energía de avance al agua en pos de la victoria codiciada.

## **BASES DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE**

### **Elementos fundamentales**

El especialista de este deporte debe estar preparado de manera integral para conocer de forma básica las estructuras básicas de las Confederaciones Centroamericana y del Caribe, y Panamericana de Canotaje, así como también la Federación Internacional ICF y los Comités que la componen, así como el

funcionamiento interno del Comité de velocidad y sus nexos con los Comités Olímpicos nacionales del Continente de América

Por otra parte el entrenador debe de conocer con claridad:

1. El protagonismo técnico y estratégico de control y orientación de una competición nacional
2. La logística necesaria para dar respuesta a la organización de un campeonato de Canotaje
3. Los tiempos de aseguramiento del proceso de gestión de recursos humanos y materiales que garantizan el montaje de un campeonato
4. Las diferentes funciones que desempeñan los oficiales de Canotaje en las diferentes áreas de trabajo
5. Las diferentes acciones que se establecen en los estatutos y reglamento de la ICF

De forma muy breve se adjunta una síntesis del contenido estructural del reglamento de la federación Internacional de este deporte, en lo adelante ICF, reglamento este que rige todas las competiciones de este deporte en Cuba y en el mundo que sufre solamente modificaciones, según se acuerde, cada cuatro años en pleno de la celebración de la Asamblea de la ICF en presencia de todos los presidentes de federaciones nacionales y el Consejo de la administración de la federación internacional.

## **CAPITULO I REGLAS GENERALES**

- Artículo 1. Objeto
- Artículo 2. Competiciones internacionales
- Artículo 3. Competidores
- Artículo 4. Calendario de Competiciones Internacionales

- Artículo 5. Participación mínima

## **CAPITULO II CATEGORÍAS, MARCAS REGISTRADAS Y CONSTRUCCION DE EMBARCACIONES**

- Artículo 6. Categorías / Distancias
- Artículo 7. Especificaciones Marcas registradas
- Artículo 8. Construcción
- Artículo 9. Control de embarcaciones

## **CAPITULO III ORGANIZACION Y REGLAMENTACION DE LAS COMPETICIONES DE VELOCIDAD**

- Artículo 10. Árbitros , Deberes de los árbitros
- Artículo 11. Los Árbitros de Competiciones Internacionales
- Artículo 12. Invitaciones
- Artículo 13. Inscripciones
- Artículo 14. Series y Finales
- Artículo 15. Recepción de inscripciones y programas
- Artículo 16. Modificaciones de las inscripciones y retiradas
  
- Artículo 17. Modificaciones en el orden de pruebas
- Artículo 18. Pistas
- Artículo 19. Numeración de las embarcaciones y de los competidores
- Artículo 20. Instrucciones a los competidores
- Artículo 21. Medios de propulsión
- Artículo 22. Partida
- Artículo 23. Interrupciones
- Artículo 24. Ayuda por acompañamiento o " remarmontado en la ola
- Artículo 25. Giros
- Artículo 26. Adelantamientos

- Artículo 27. Colisiones o desperfectos
- Artículo 28. Llegada
- Artículo 29. Descalificaciones
- Artículo 30. Reclamaciones
- Artículo 31. Apelaciones
- Artículo 32. Información

Las posiciones básicas más importantes de los Oficiales de la ICF son

1. Control de Embarcaciones
2. Juez de Salida
3. Juez de Alineación
4. Jueces de Meta y Cronometraje
5. Anunciador
6. Organización Técnica
7. Comité de Competencia
8. Oficial Principal
9. Director de Competencia
10. Premiaciones

## ADECUACIONES SEGÚN LAS EXIGENCIAS Y NECESIDADES DEL DEPORTE

La guía para nuestro trabajo actual está contenida en los históricos discursos pronunciados por nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro, en la sesión de clausura del 3er Congreso del PCC y el de la inauguración de la EIDE de Ciudad de la Habana, donde se expresa que el principio número uno a promover con el deporte, es el bienestar de la salud del pueblo y el número dos, buscar

campeones. Para dar cumplimiento a estos principios básicos, los especialistas deportivos debemos trabajar con claridad en las exigencias requeridas en nuestras esferas de influencias como cuestión insoslayable.

El Programa de Preparación Integral del Deportista es herramienta de suma importancia para el trabajo de especialidades deportivas, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del Canotaje cubano.

En cada estadio del proceso formación-educación, iniciación, consolidación, perfeccionamiento y maestría deportiva, se cumple el orden lógico establecido en el contenido del Programa para así poder lograr el objetivo básico de: **Desarrollar la masividad y de esta, que surjan los futuros talentos que el Canotaje de alto rendimiento requiere.**

Los planes y programas primero, y los subsistemas después, fueron los antecedentes lógicos que posibilitaron el Programa de Preparación del Deportista que en estos momentos tienen en sus manos como guía fundamental y documento rector para las diferentes instituciones del deporte de alto rendimiento del país y cuya validez se reafirmará con la participación de todos los que, de una forma u otra, han aportado y aportan, a la consolidación de la metodología

De este deporte en nuestro país, en sus diferentes estadios de desarrollo profundo, y de la sistemática decantación y la necesaria actualización, se encausa el desarrollo deportivo mediante los distintos niveles de enseñanza cuyo contenido, de orden lógico, tiene una sólida base pedagógico-científica.

Este documento estará en constante análisis teórico y práctico de ahí que todos los especialistas deportivos del país estén en condiciones de aportar sus

experiencias y, a la vez, participar directamente en el perfeccionamiento del Programa lo cual propiciará lograr niveles superiores en su perenne actualización.

El movimiento deportivo cubano de hoy, tiene compromisos históricos con los atletas del mañana los cuales nos aprestamos a cumplir, apoyándonos en los principios del deporte cubano.

La elaboración de este Programa de Preparación del Deportista, está dirigido al mejoramiento de nuestro trabajo técnico educativo. Largas jornadas de labor acometieron para su elaboración diversos especialistas de la Comisión Nacional. En esta versión, nos trazamos la tarea de lograr la mayor perfección posible, enriquecida con los criterios y las sugerencias del personal de nuestra disciplina, desde la Áreas Deportivas hasta el Nivel Nacional.

En este Programa se resume la experiencia acumulada en tres décadas de arduo trabajo, que nos ha permitido ubicar algunas embarcaciones en la elite mundial.

En lo adelante este Programa de preparación integral del deportista proyectará en su aplicación metodológica dos grandes fases de desarrollo:

**1. Implementación de Programa de Enseñanza para las categoría 10 - 12 años.**

**2. Implementación de Planes de Entrenamiento para las categorías 13 - 15, 16 - 18 y la categoría de mayores ó Sénior.**



PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.

## CAPITULO # 2

SISTEMA  
DE  
ENSEÑANZA

## OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS A ALCANZAR POR EDADES Y ETAPAS DE ENSEÑANZA

### OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS

1. Lograr la formación básica de las habilidades del deporte con la aplicación de métodos y medios asequibles a la iniciación deportiva en la base.
2. Desarrollar el dominio aprendido por los atletas referidos a las habilidades deportivas, y que las sepan poner en práctica cuando se requieran, así como vincular el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades.
3. Lograr en los atletas un alto grado de Responsabilidad que redunde en una disciplina dentro y fuera del área deportiva.
4. Continuar con el adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los atletas, basados en los principios de la Educación Moral Socialista.

### OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EIDE

- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, éticos, estéticos y político-ideológicos, como parte de la formación del joven deportista revolucionario
- Consolidar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en su deporte específico
- Garantizar deportistas que sean capaces de engrosar las filas de Academias Provinciales y la Escuela Nacional del Deporte.

## OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ACADEMIAS PROVINCIALES

- Consolidación y perfeccionamiento de la formación integral del deportista acorde a los principios de la personalidad socialista.
- Perfeccionamiento de la preparación física y técnico-táctica del deportista en su deporte específico
- Conformar una óptima calidad deportiva en las disciplinas, garantizando el relevo de las selecciones nacionales, juveniles o de mayores del país.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Teniendo en cuenta las características de la estructuración de la pirámide de Alto Rendimiento y sus instituciones, se considera necesario plantear los objetivos específicos por categoría competitiva en el tránsito por los diferentes estadios de la preparación a largo plazo del kayakista o canoista cubano, formulándose de la siguiente manera

### ETAPA DE INICIACION, CATEGORIA 10-12 años

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Fomentar una sólida voluntad y capacidad de concentración hacia el esfuerzo. Crear en los atletas un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la práctica del Canotaje, en cada estadio o edades.
2. Comenzar a conocer y aplicar las diferentes reglas básicas del Canotaje.
3. Establecer un sistema competitivo donde se inserten a nivel de base y municipales festivales que respondan a las habilidades que se van venciendo en el sistema de enseñanza.

4. Obtener en los atletas un adecuado nivel de conocimiento metodológico de cada habilidad deportiva que aprenden o desarrollan.

En nuestro deporte el programas de enseñanzas propuesto para la iniciación deportiva se sustentan en la enseñanza y/o desarrollo de las habilidades deportivas propias de cada modalidad, a partir de los contenidos que la conforman. Para una mejor asimilación y organización metodológica en su planificación se ha dividido en 4 etapas de estudio, delimitando en cada una de ellas los objetivos a cumplimentar.

Por las exigencias en el cumplimiento es necesario transitar por cada una de las etapas, con énfasis en la conservación del aprendizaje de cada habilidad deportiva, por lo que no se debe pasar de una habilidad a otra sino se domina la misma, el tiempo que se establece para cada una de ella estará en dependencia del nivel con que ingresen los atletas a la iniciación deportiva, definiendo su nivel de conocimiento de la siguiente forma:

- El 1er nivel del conocimiento responde a los atletas de nuevo ingreso que no presentan conocimiento de las habilidades deportivas básicas del Canotaje y que estarán sometido al aprendizaje de estas.
- El 2do nivel del conocimiento a los atletas que permanecen en la iniciación deportiva y son continuantes en la categoría y que su prioridad es desarrollar las habilidades deportivas que ya son de su conocimiento.

#### ESTE PROGRAMA SE DIVIDIDE EN CUATRO ETAPAS

**1era etapa: Iniciación.**

**2da Etapa: Formación básica global.**

**3ra Etapa: Consolidación.**

**4ta Etapa: Profundización**

EL MODELO GRAFICO PARA LA ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA SE ENCUENTRA EN LOS ANEXOS 5 Y 6

### Descripción de las 4 etapas del programa de enseñanza para la iniciación deportiva:

#### 1era etapa: Iniciación.

Tiene una duración de 10 semanas desde la primera semana de septiembre hasta la primera semana de noviembre, su contenido está enmarcado en el cumplimiento de varias pruebas de gran importancia para el conocimiento del profesor y su consecuente iniciación del proceso, las mismas están enmarcadas en el chequeo médico inicial que avala si los atletas practicantes están apto para la práctica de la actividad deportiva, también se lleva a cabo el test de habilidades inicial donde se obtiene una valoración del estado actual de los atletas referente a las habilidades básicas de cada deporte, además se desarrollan las asambleas de formación educativa, el acento fundamental de esta etapa es insertar al proceso los juegos para despertar el interés y motivación por la práctica deportiva, estos juegos pueden ser predeportivos o deportivos en dependencia a las necesidades e intereses de los practicantes, siempre con la convicción de lograr un adecuado nivel de satisfacción por el deporte en el que se inicia o continúa, otro de sus acentos es iniciar con las habilidades básicas del Canotaje que sean de fácil asequibilidad para el practicante y que posteriormente se van integrando entre si y tiene su puesta en práctica en los festivales de habilidades de bases.

#### 2da Etapa: Formación básica global.

Es la etapa más larga dentro del programa, ocupa el 44.1% de toda las semanas que contempla la planificación, su duración es de 19 semanas desde noviembre hasta la segunda quincena de marzo, su acento está enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva con énfasis en la enseñanza y desarrollo de sus habilidades deportivas, además de los festivales de habilidades de bases y municipales que es donde los atletas ponen en evidencia a través del juego o la forma competitiva las habilidades que van adquiriendo o desarrollando, también distingue a esta etapa los test de habilidades, juegos para la motivación, las asambleas de formación deportiva, el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades y

los festivales de capacidades donde se resalta una capacidad física para cada festival, el juego o competencia deportiva que tiene como escenario la semana de receso docente que corresponde a la última semana de diciembre y por último el Campeonato Zonal que cierra la etapa y es donde los atletas muestran toda la integración de las habilidades adquiridas o desarrolladas durante la etapa anterior y la presente, al igual que manifiestan sus capacidades físicas en función de las habilidades.

### **3ra Etapa: Consolidación.**

Esta etapa presenta una duración de 10 semanas, comprendida desde marzo hasta mayo y su principal prioridad está centrada en poner las habilidades deportivas del deporte y su sistema de conocimientos adquirido o desarrollado en función la Copa Pioneril, la cual tiene un espacio muy favorable en la semana de la victoria en el mes de abril, también entre su contenido figuran los test de habilidades, los festivales integrales de habilidades y capacidades, asambleas de formación educativas y juegos para la motivación.

### **4ta Etapa: Profundización.**

Es la etapa más corta del programa y está representada por solo 4 semanas correspondiente al mes de junio donde aparece la semana 43 que le da culminación al programa de iniciación deportiva para la base, su acento está enmarcado en continuar celebrando juegos y competencias deportivas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento adquirido en las etapas anteriores, también destaca como prioridad principal limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, además identifican en esta etapa el 2do chequeo médico, festivales integrales de habilidades, juegos para la motivación, test integral de habilidades y asambleas de formación educativas.

Durante el desarrollo de las 4 etapas planificadas en el programa de enseñanza en cada una de ella se planifican test integrales de habilidades que con la excepción del inicial en la primera etapa que permite diagnosticar el nivel actual que presentan los practicantes referentes a las habilidades básicas deportivas, los demás facilitan al profesor conocer cómo va evolucionando el aprendizaje y desarrollo de las habilidades que van siendo objeto de estudio, así como evaluar la interrelación entre varias habilidades. De igual forma durante las 4 etapas se efectúan festivales ya sean de habilidades, capacidades o integrales, su principal objetivo es despertar la motivación de sus practicantes desde sus

primeras clases donde vayan desarrollando e integrando a través de juegos, competición o exhibición sus habilidades deportivas aprendidas y poniendo sus capacidades físicas en función de las habilidades.

Estos festivales a nivel de base se desarrollan entre los mismos alumnos de una misma área deportiva que responden a una misma categoría y al mismo profesor, desarrollando estos durante los fines semana de cada mes, de tal manera que no enmarque el último fin de semana de cada mes, fecha en que se efectúan los festivales a nivel municipal, que es cuando participan varias áreas deportivas del municipio y comprende alumnos de las mismas categorías y sexo, su funcionamiento en lo que respecta a las sedes deben de ir rotando por todo el municipio de tal manera que los participantes se desempeñen en distintos escenarios competitivos siempre anexando a estos festivales municipales juegos para la motivación todos con el objetivo de fomentar la amistad entre atletas de otras áreas e impulsar la motivación por el deporte que práctica.

El volumen de trabajo estará determinado por tiempo, este desglosado en 4 parte de la clase (**introdutoria con 5 minutos diarios, preparatoria con 20, principal con 90 y final con 5 minutos**). Para determinar el tiempo de trabajo mensual destinado a cada parte de la clase, se multiplica el tiempo diario de cada parte de la clase por las 5 frecuencias que se trabaja en la iniciación deportiva desde lunes a viernes y ese resultado se multiplica por la cantidad de semana que tiene cada mes y se obtiene el tiempo de trabajo mensual para esa parte de la clase.

La dosificación del tiempo asignado a cada contenido se obtiene tomando como 100% para cada mes el de la parte principal y multiplicándolo por el % de cada contenido.

**Ejemplo:** para obtener el tiempo asignado a la enseñanza y desarrollo de habilidades deportivas en el mes de septiembre, se multiplica 70% que es el asignado a ese contenido, por 1800 minutos que es el 100% de la parte principal para ese mes y el resultado se divide entre 100 y ese es el tiempo asignado para la enseñanza y desarrollo de habilidades deportivas en el mes de septiembre.

$$\underline{70 \times 1800} = 1260'$$

## Objetivos y Tareas a tratar por contenidos

### Objetivos:

**Sistema de enseñanza y desarrollo de los contenidos del programa:** su objetivo está centrado en distribuir los contenidos correspondientes al programa de enseñanza, en las diferentes semanas que integran las 4 etapas concebidas para dicha planificación con acento en la vinculación de los diferentes contenidos en correspondencia con el de habilidad.

**Sistema de enseñanza y desarrollo de habilidades deportivas:** Su objetivo está enmarcado en distribuir todas las habilidades del deporte respetando su orden de enseñanza establecido en los programas de preparación integral del deportista, el mismo está dividido en dos niveles del conocimiento:

1er nivel alumnos de nuevo ingreso en la iniciación deportiva de la disciplina que práctica: su objetivo es llevar a cabo el proceso enseñanza aprendizaje de las habilidades básicas deportivas del deporte que práctica.

2do nivel alumnos que permanecen en la iniciación y son continuantes en la categoría: su objetivo es desarrollar las habilidades básicas deportivas adquiridas del deporte que práctica.

**Sistema de conocimiento:** su objetivo es muy aparejado al sistema de enseñanza y desarrollo de habilidades, donde el atleta que aprende o desarrolla una habilidad valla adquiriendo al mismo tiempo conocimientos que le permitan un adecuado dominio metodológico de cómo se realiza cada habilidad, cuando y para que se emplea, además sabe identificar los principales errores que se cometen en dicha habilidad.

**Enseñanza de la historia y regla del deporte que práctica:** su objetivo en el caso de los alumnos del 1er nivel del conocimiento es despertar el interés y motivación por la práctica del deporte y para los atletas del 2do nivel elevar la motivación, en ambos casos a través de la historia con énfasis en su creación, introducción en Cuba, la provincia y el municipio a que pertenece, principales resultados y figuras a estos tres niveles, encuentros con figuras relevantes, glorias deportivas y otras generaciones todas estas referencias históricas del deporte que se práctica, en el caso de las reglas su objetivo es de enseñanza y aplicación del sistema de conocimiento en función del sistema de

habilidades, es decir se va enseñando la habilidad y al mismo tiempo la regla que contempla la misma, todo con aplicación en el juego o competición del deporte que sea objeto de estudio.

**Formación y desarrollo psicosocial:** su objetivo es llevar a cabo un adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta moral y volitiva basado en los principios de la Educación Socialista.

**Desarrollo de capacidades físicas:** su objetivo es desarrollar las capacidades físicas condicionales a través del juego y en función de las habilidades que aprenden o desarrollan, siempre teniendo en cuenta las capacidades coordinativas generales o básicas (aprendizaje y cambio motriz y regulación de movimientos), así como el equilibrio dentro de las especiales, con el objetivo de que el practicante domine su cuerpo en función de las habilidades.

#### **Tareas a tratar por contenidos y etapas**

##### Etapa de iniciación

- Inicio del proceso de enseñanza de los movimientos técnicos del kayak y la canoa acorde, manipulación del bote, equilibrio, postura, etc. En tierra y en agua.
- Inicio del proceso de enseñanza de la natación, familiarización con el medio, de las reglas y hábitos de seguridad y de salud en este deporte.
- Inicio del proceso de enseñanza de las Reglas Básicas para la práctica del deporte
- Inicio de la labor educativa hacia el cuidado de los bienes materiales, así como conocer a nuestros campeones, distancias olímpicas y mundiales, etc.
- Inicio de la labor educativa y de la formación de valores con el niño.
- Inicio del desarrollo de las capacidades motoras por medio de los juegos.

### Etapa de formación básica global

- Enseñanza de los movimientos técnicos acorde con la etapa. Trabajo de las piernas y de la cadera, timoneo, trabajo del tronco y de los brazos, en tierra y en agua.
- Enseñanza de las Reglas Básicas para las competencias del deporte, voces de mando, regata y final.
- Enseñanza de la Historia y evolución del Canotaje en el mundo.
- Inicio de la labor educativa y de la formación de valores.
- Continuación de la labor educativa y de la formación de valores.
- fuerza y la resistencia con pelotas medicinales, ejercicios gimnásticos, Juegos, marcha, natación, etc.

### Etapa de consolidación

- Dominio de los movimientos técnicos acorde con la etapa. Trabajo de coordinación entre los elementos, en tierra y en agua.
- Consolidación de las Reglas Básicas para las competencias de Canotaje, voces de mando, regata y final.
- Enseñanza de la Historia y evolución del Canotaje en Cuba.
- Continuación de la labor educativa y de la formación de valores con el niño.
- fuerza y la resistencia con pelotas medicinales, ejercicios gimnásticos, Juegos, marcha, natación, etc.

### Etapa de profundización

- Dominio de los movimientos técnicos acorde con la etapa. Trabajo de coordinación entre los elementos en función del desplazamiento.
- Consolidación de las Reglas Básicas para las competencias de Canotaje, Reglamento del deporte.

- Enseñanza de la Historia y evolución del Canotaje en la Provincia o Municipio. Así como la actualización de los principales resultados de la provincia y el país en competencias.
- Continuación de la labor educativa y de la formación de valores.
- fuerza y la resistencia con pelotas medicinales, ejercicios gimnásticos, Juegos, marcha, natación, etc.

#### Principales métodos a utilizar en los contenidos a tratar

- **Habilidades:** explicativo demostrativo, visual directo y juegos
- **Reglas:** explicativo demostrativo, visual directo a través de videos, juegos o competencias propia de cada deporte.
- **Historia:** (Charlas, fotos, Vídeos, testimonios, etc.)
- **Psicosocial:** Charlas, Vídeos, testimonios y verbal de orden.
- **Capacidades:** se utilizará el método de juego y competitivo en función de las habilidades

Se pueden utilizar otros métodos que sean asequibles al proceso de iniciación deportiva, siempre teniendo presente la edad o categoría que se trabaja.

Cuando los elementos fundamentales de la técnica sean realizados sin grandes defectos y se domine el equilibrio en la embarcación, se comienza a remar siempre al alcance del entrenador para corregir los errores.

No se debe remar kilometraje con los niños que no dominen la técnica correctamente y menos efectuar tramos de velocidad, ya que esto dificulta la fijación de los movimientos técnicos. En las sesiones de entrenamiento se debe remar de 4 a 8 km, también se podrán remar algunas repeticiones de 1000 y 2000 m en grupo para estimular y hacer más ameno el trabajo.

#### Principales medios a utilizar en los contenidos a tratar

- **Habilidades:** los propios del deporte, balsas, videos, filmaciones, objetos auxiliares para desarrollar las destrezas de la habilidad objeto de estudio, bolas, banderitas e

implementos de otros deportes que sean asequible a la habilidad que se trabaja etc.

- **Reglas:** materiales bibliográficos impresos o digitales, reglamento del deporte actualizado, videos actualizados, clases prácticas, etc.
- **Historia:** materiales bibliográficos impresos o digitales, revistas, periódicos, recortes y artículos escritos, fotos, videos, libros, tesis y otros materiales.
- **Psicosocial:** revistas, periódicos, recortes y artículos escritos, fotos, videos, libros, tesis y otros materiales.
- **Capacidades:** los implementos propios del deporte, balsas, pelotas medicinales de (1kg. Para practicantes de 9 a 10 años y de 3 Kg. de 11 años en adelante), implementos gimnásticos, cajones, el propio peso del atleta, etc.

Se pueden utilizar otros medios que sean asequibles al proceso de iniciación deportiva, siempre teniendo presente la edad o categoría que se trabaja.

**Objetivo y fecha de los diagnóstico de las habilidades y capacidades en los test, festivales de bases, municipales y competencias a realizar para evaluar el proceso en cada etapa.**

**Ver tabla en los Anexos 1**

**Sistema de evaluación de las habilidades.**

Para la evaluación de las habilidades planificada en cada test se propone aplicar dos procedimientos que quedan a consideración del profesor que enfrenta el proceso, los mismos son:

- Por el sistema de evaluación que se estableció en el programa integral de preparación del deportista anterior.
- Por el sistema de coeficiente de efectividad

Sistema de evaluación de los test integrales de habilidades por el sistema de coeficiente de efectividad

En el caso de los test integrales de habilidades se puede utilizar el sistema de coeficiente de efectividad, que consiste en la ejecución de una o varias habilidades de forma reiterada, donde se tendrá en cuenta la cantidad total de repeticiones y las realizadas correctamente conjuntamente con el resultado de la acción.

Para controlar las acciones positivas se elaborará una tabla de tabulación de errores para cada habilidad, de tal manera que permita observar y evaluar cada habilidad que realiza cada practicante de igual forma.

**FORMULA**

$$CE = \frac{n \times 100\%}{N}$$

N

n : Acciones positivas.

N : Total de acciones.

Resultado de la acción: Es la contabilidad del resultado absoluto de la acción (si fue bueno o malo), independientemente de la ejecución técnica.

**TABLA DE EVALUACIÓN POR PORCIENTO, Y EVALUACIÓN CUALITATIVA.**

Evaluación por %	Evaluación
100% - 90%	E
89,9% - 80%	M B
79,9-70%	B
69,9-60%	R
- 59,9%	M

Sistema de evaluación de los test de habilidades que se estableció en el programa integral de preparación del deportista anterior.

### FORMA DE EVALUACION

#### Técnica

- 1 x 2000 m Z-2 Umbral Anaeróbico
- 2000 y 1000m competitivos, estos en forma de maratón con doblajes.

#### Médico

Los jóvenes atletas deberán tener un buen estado de salud general, donde deberán presentar un certificado emitido por el médico de la familia como que el niño está apto para la práctica de este tipo de deporte.

#### Psicología

Se realizarán conversaciones y entrevistas para evaluar las motivaciones e intereses para la práctica de este deporte, se le efectuarán los test y las técnicas indicadas por el psicólogo del Combinado o del deporte para de esta manera iniciar la caracterización de los niños.

### INDICADORES DE PROMOCION

Para la promoción a la EIDE el atleta debe de tener una evaluación al menos de regular en el 1000 y 2000m. Además de cumplir con las normativas de ingreso. Ver anexo 9

Se aplicará la prueba técnica establecida para atletas de la liga estudiantil y escolares, debiendo estar evaluados los cuatro indicadores (2 por encima de 5 pts y 2 por encima de 3pts) Ver anexo. 2

Se realizará un electrocardiograma exploratorio con la finalidad de descartar cualquier anomalía funcional del sistema cardiovascular

Podrán ingresar a las EIDE, algunos casos excepcionales de atletas salidos de las escuelas Provinciales y Nacionales de Natación con más de 5 Años en el deporte y que cumplan las normativas constitucionales del Kayak o la Canoa en la categoría 13-15. Estos atletas deben entrar con su expediente deportivo que avale su trayectoria competitiva en eventos Nacionales y resultados en los mismos, control médico, psicológico y disciplina en la Natación

### **ETAPA DE CONSOLIDACION, CATEGORIA 13-15 años:**

#### **OBJETIVOS:**

- Continuar con la base de la preparación multilateral motriz.
- Desarrollar de las capacidades específicas de rendimiento.
- Cumplimentar con las normativas de diagnósticos de selección.
- Continuar desarrollando la técnica de remado (Z-I y Z-II base de aprendizaje).
- Continuar del trabajo educativo y político e ideológico de Kayakista y/o Canoista.

## **ESTRUCTURACION**

La planificación del entrenamiento para esta categoría 13 y 15 se realizará en dos  
Macrociclos de entrenamientos

(Periodización múltiple en espiral, doble ciclaje)

El Primer Macro, dirigido al CAMPEONATO ZONAL, 2da quincena de Febrero

El Segundo Macro, dirigido a los JUEGOS ESCOLARES NACIONALES, 1era  
quincena de JULIO.

## **CONTENIDOS Y DOSIFICACION**

### **Volumen general de la Macro estructura**

370- 550 horas. Agua 260 ± 10. Fuerza: 100±10. P. Atlético: 175±10

### **Primer Macro con un predominio General, Competencia Zonal.**

Volumen general: 230 a 290 horas agua: 155±10. Fuerza: 50±10 P. Atlético:  
105±10.

### **Segundo Macro, Juegos Escolares.**

Volumen general: 140 a 200 horas agua: 80±10. Fuerza: 30±10 P. Atlético: 60±10.

## **FRECUENCIA**

Entrenaran 2 sesiones diarias para una frecuencia de 11 semanales de una  
duración de al menos 90 min. Cada una

## MEDIOS Y MÉTODOS

PFG: Ejercicios de introducción de la adaptación a las cargas, trotes, natación, gimnasia, juegos.

RG: todo individual.

Resistencia general

Se utilizarán los siguientes métodos:

- Cargas continuas
- Cargas discontinuas
- Cargas uniformes
- Intervalos
- Repeticiones
- Circuitos
- Estaciones

### Desarrollo de los procesos aeróbicos de la energía

Carrera, natación, gimnasia controlando el pulso 150-165, remar Z-I 6 -12 Km. - 155-165 pulso. / min.

Fuerza, gimnasia, barras, planchas paralelas, sogas. Ejemplo: carga de pesas, ligas con pelotas medicinales, etc. (circuito y estaciones).

Estos medios se utilizarán en todos los períodos de la preparación para mantener los niveles de desarrollo alcanzados en la PFG y para compensar a los atletas de las intensidades del entrenamiento.

En el desarrollo de la resistencia general se utiliza el método de carga uniforme de entrenamiento.

### **Preparación General Variada**

El trabajo en esta zona contribuye a mejorar los procesos aeróbicos de suministro de energía valiéndose de los siguientes medios:

-Se remarán tramos 1500 a 4000 m con 4 a 8 km de recuperación.

-Carrera de 400-1200 m

-Natación 200-400 m

Los métodos principales para trabajar en esta zona son: continuos, continuos variables y fraccionado aeróbicos.

### **Preparación Especial:**

El trabajo de esta zona contribuye a mejorar los procesos aeróbicos y anaeróbicos de suministro de energía valiéndose de los siguientes medios y métodos de entrenamiento:

-Se remarán tramos de 500-1500 m Z- III.

-Se remarán tramos de 150-350 m con recuperación de 1 a 3 min; trabajos de capacidad anaeróbica; carreras 50-100 m, pueden ser progresivas en lomas.

Estos trabajos se ejecutan en pequeña escala (1 x semana).

En estas zonas se utilizarán los métodos continuos variables y fraccionados, aeróbicos y anaeróbicos.

### **Preparación Competitiva:**

En este período es donde el atleta aprende a remar la distancia, el trabajo se desarrolla en tramos por debajo de la distancia de competencia, también llamados Hipodistancias.

Es muy importante aquí la súper compensación del atleta.

El trabajo técnico-táctico y estratégico alcanzará su mayor porcentaje en estas semanas.

Los métodos que se utilizarán son fraccionarios, anaeróbicos, cortos y medios, y repeticiones.

**Periodo de Tránsito:**

-Se efectuarán carreras y natación individual.

-Se remarará, Z-I, regenerativo, juegos y gimnasia individual.

**Desarrollo de la fuerza:**

Para el desarrollo de esta se utilizarán los siguientes métodos:

-Ejercicios gimnásticos (barras, sogas, paralelas, abdominales).

-Ejercicios con pesas y ligas pequeños.

-Ejercicios con pelotas medicinales.

**Para el desarrollo de la fuerza especial:**

Se utilizarán los ejercicios con poleas que tengan similitud con la remada del kayak-canoa.

En el caso que los atletas estén técnicamente bien pueden trabajar frenos o en aguas profundas. Los trabajos de frenos se realizarán en distancias por debajo de las competencias.

Para el desarrollo de la fuerza general el método más utilizado es el de circuito, el cual da la posibilidad de desarrollar también la resistencia o la fuerza.

En el especial con frenos se utilizaran los métodos de repeticiones y Fartlek.

En esta categoría los atletas, entrenarán 2 sesiones de entrenamiento con el máximo de 1 hora.

El objetivo está concentrado en el inicio verdadero de la especialización generalizada de las capacidades del rendimiento deportivo, a la cual se hizo

referencia mediante su estructuración. A partir de ahí es importante señalar que los resultados competitivos dependerán en gran medida del nivel técnico del competidor, ya que el niño en esas edades no es capaz entregar resultados con potencialidad alta. Esto indica que, en esa etapa, debe centrarse la labor principal en el perfeccionamiento técnico y en la especialización del desarrollo de las capacidades motoras, resistencia y fuerza (especialmente del tronco, región abdominal torácica y dorsal) utilizando medios y métodos generales y especiales, con predominio de los primeros.

#### **TAREAS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 13 AÑOS**

- ❖ Cumplimiento con las normativas del diagnóstico de selección de permanencia.
- ❖ Desarrollo, con medios generales, de la resistencia unilateral, así como la fuerza del tronco y el brazo.
- ❖ Perfeccionamiento, con los enlaces técnicos, de los movimientos técnicos y la aplicación de los movimientos de fuerza, etc. Y su coordinación con los movimientos de las piernas y caderas. Haciendo hincapiés en la profundidad del trabajo del tronco.
- ❖ Desarrollo de la resistencia en agua y en tierra con volúmenes medios.
- ❖ Continuar educando al alumno en el cuidado y preservación de los bienes del Estado, y el equipamiento deportivo.

#### **TAREAS PARA LOS ADOLESCENTES DE 14 AÑOS**

- ❖ Cumplimiento con las normativas del diagnóstico de selección y permanencia.
- ❖ Continuación del desarrollo de la resistencia multilateral, así como la fuerza del tronco y brazos con medios generales y especiales, pelotas medicinales, dumbbells, barras, ejercicios gimnásticos, etc.
- ❖ Continuar con el empleo de las balsas técnicas no solamente con el objetivo del trabajo técnico, sino también para el desarrollo de la fuerza especial,

sensibilidad, tacto del agua, etc. Hacer hincapié en la estructura del movimiento.

- ❖ Introducción de elementos tácticos en la preparación.
- ❖ Aprendizaje de remar en olas de popa y sentados: 1ra, 2da y 3ra ola.
- ❖ Distribución de ritmo y giros en las boyas.
- ❖ Desarrollo de la resistencia especial sobre la base de la utilización de intervalos medios y largos con volúmenes medios.
- ❖ Dar inicio al desarrollo de la velocidad de tramos en poca cuantía y frecuencia.
- ❖ Continuación del desarrollo de la habilidad (sentido de la embarcación).

#### **TAREAS PARA LOS ADOLESCENTES DE 15 AÑOS**

En esta edad ya el competidor comienza la última fase de la preparación general inicial, por este motivo necesita de especial atención en cuanto a la forma y educación:

- ❖ Cumplimiento de las normativas de diagnóstico constitucional competitivo.
- ❖ Desarrollo de la fuerza con medios generales y especiales.
- ❖ Continuar desarrollando la resistencia multilateral, así como la fuerza en tren y brazos, giros con pelotas medicinales, espalderas, etc.
- ❖ Perfeccionamiento y utilización variable de los elementos técnicos en balsa técnica y agua.
- ❖ Introducción de conversatorios técnicos con el fin de que los atletas ganen en conocimiento del por qué y para qué de los diferentes entrenamientos.
- ❖ Continuación de la preparación táctica sobre situaciones.
- ❖ Desarrollo de la resistencia especial con intervalos medios y largos, maratones hasta 20 km, etc.
- ❖ Introducción de la fuerza especial en agua, preferentemente con frenos en el bote, o remar con pocas profundidades.
- ❖ Continuación del desarrollo de la habilidad.

- ❖ Continuación del desarrollo de la velocidad; solo en el período competitivo, con pocas repeticiones y pocas frecuencias. Se debe acentuar más la repetición de la propia distancia competitiva.

## **SISTEMA DE EVALUACION.**

### **Técnico**

**Los test pedagógicos que se realizarán en esta categoría son:**

- K-1 Femenino: 4 km .
- K-1 Masculino y C1: 4 km .
- 2 000 M 100 % Max.
- Fuerza Max.
- Coeficiente técnico 250 m .
- Test de Rendimiento 250 m .
- Test escalonados 1000 m .

### **Médico:**

- Electrocardiogramas
- Ecocardiogramas
- Mediciones de Antropometría talla de pie , talla sentado , talla arrodillado y braza e índice AKS

### **P. de laboratorio**

- Hemoglobina

### **Psicológico**

- Flicker o Frecuencia Crítica de Fusión Ocular
- Escala de auto valoración
- POMS (perfil de estado de ánimo)

- Rati g de esfuerzo percibido (REP)
- Anál isis del producto de la actividad
- Estim ación del tiempo
- O bservación, interrogación

Además se evalúan los procesos de pensamientos, interacción social, la moderación, la destreza psicológica y particularidades de la personalidad.

Todas estas pruebas se aplican y evalúan en función de la etapa del desarrollo que exteriorice el atleta

**Los eventos nacionales y oficiales en que se compite:**

- 1000 m . en K1 M , K1 F, C1 M y C1 F y botes de equipo
- 500 m . K1 y C1 Masculino y Femenino

#### **INDICADORES DE PROMOCION:**

Ver Tablas de Evaluación y Puntuación de la Selección Nacional para las diferentes modalidades por edades y categorías.( Ver Anexo 10 )

**Para la promoción al Equipo Nacional el atleta debe de tener una evaluación al menos de regular en el 2000 m .**

**Se aplicará la prueba técnica establecida para atletas de la liga estudiantil y escolares, debiendo estar evaluados los cuatro indicadores por encima de 5 pts R. ( Ver Anexo 2 ) .**

**Se realizará un ECO exploratorio con la finalidad de descartar cualquier anomalía estructural, además se realizarán mediciones de las cavidades y paredes cardiacas. Donde se evaluarán diversos aspectos entre los que se tomarán como referencia:**

**El Strok volumen, el índice H/R y la masa miocárdica**

**Los valores aceptados como adecuados deben de estar en los siguientes rangos:**

- **Strokvolumen (ml/kg min) + 60**
- **Indice H/R 0.30 - 0.36**
- **Masamiocárdica 140 - 180 gr**

El resto de las mediciones también serán tomadas en consideración aun cuando no establezcamos rangos para su valoración

#### ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO, CATEGORIA 16-18 años:

##### OBJETIVOS

- Profundizar en la especialización de la preparación física del deportista y prestar atención a la fuerza y resistencia.
- Perfeccionar de los movimientos técnicos.
- Cumplimentar de las normativas orientadas.
- Continuar la labor educativa y política e ideológica, desarrollando la formación de valores éticos, morales y patrióticos
- Perfilar la preparación de los atletas acorde con las exigencias de nivel mundial

Los atletas de la categoría juvenil están comprendidos en las edades de alto rendimiento, los cuales pueden participar internacionalmente en Panamericanos juveniles, Mundiales y Juegos Olímpicos de la Juventud

Esta es la cantera de la preselección nacional de mayores.

##### ESTRUCTURACION

La planificación de los entrenamientos estará determinada por 2 competencias fundamentales en el año: (periodización múltiple espiral, doble ciclaje). Ellas son:

-Copa Cerro Pelado en la 2da quincena de Diciembre.

-Olimpiada Nacional Juvenil en la 1ra quincena de Julio.

**Nota:** Esta categoría tendrá en el cuatrienio de preparación 2 competencias fundamentales de importancia internacional que son el clasificatorio Olímpico Juvenil que se realizara en el Campeonato del Mundo y los Juegos Olímpicos de la Juventud, donde para esto se convocaran las competencias eliminatorias pertinentes.

**1er. Macrociclo:**

Copa Cerro Pelado, 5 meso y 16 micros.

- Período de P.F General: 2 meso- 7 micros.
- P. F.G : 1 meso-4 micros.
- P. G. Variada: 1 meso-3 micros.
- Período de P. Especial: 1 meso-4 micros.
- Período de Preparación Competitiva: 1 meso-3 micros.
- P. Tránsito: 1 meso-2 micros.

**2do Macrociclo:**

Olimpiada Nacional Juvenil, 6 meses y 24 micros.

- Período de P.F General: 3 meso- 12 micros.
- Introducción: 1 meso -3 micros.
- P. F.G : 1 meso - 5 micros.
- P. G. Variada: 1 meso - 5 micros.
- Período de P. Especial: 1 meso - 5 micros.
- Período de Preparación Competitiva: 1 meso - 4 micros.
- P. Tránsito: 1 meso -2 micros.

## CONTENIDOS Y DOSIFICACION

### Volumen general de la Macroestructura

Volumen general de 540 a 690 horas.

Agua: 349 ± 20.

Fuerza: 120 ± 20.

Preparación. Atlética: 140 ± 20

### 1er Macro ciclo: Copas Cerro Pelado.

Volumen general: 290 a 320 horas.

Agua: 179 ± 10 horas.

Fuerza: 60 ± 10 horas.

Preparación. Atlética: 90 ± 10 horas.

### 2do Macro ciclo: Olimpiada Nacional Juvenil.

Volumen general: 340 a 370 horas.

Agua: 180 ± 10.

Fuerza: 70 ± 10.

Preparación. Atlética: 90 ± 10

## FRECUENCIA

En esta categoría, de ser posible, según las condiciones reales, los atletas deberán trabajar de 2 a 3 sesiones de entrenamiento para vencer los objetivos y también trabajar con planes individuales los atletas de mayores perspectivas.

## **MEDIOS Y MÉTODOS.**

En esta edad ya se considera a los atletas como competidores de alto rendimiento, por lo que es muy importante la selección a este nivel y su preparación multilateral (técnico-táctica y estratégica, teórica y psicológica), con la tendencia de mejorar capacidades de trabajo específicas.

Se utilizarán preferentemente los siguientes métodos:

- Cargas continuas
- Cargas discontinuas
- Cargas uniformes
- Intervalos
- Repeticiones
- Circuitos
- Estaciones

### **Periodo de PF General**

#### **Introducción**

Trote, natación, gimnasia aeróbica sin instrumentos, juegos, pulsos, 130-140 (regenerativo).

#### **Preparación F. General:**

-Carreras de 45 minutos a una hora en terrenos llanos o con ondulaciones (loma).

-Natación 35 a 50 minutos.

-Remar de 40 min a 1:30 horas umbral aeróbico (Z-I).

En el desarrollo de la Resistencia General mediante estas tareas, el método más utilizado es el uniforme.

Estos entrenamientos se conservarán durante todo el Macrociclo para mantener los niveles de desarrollo alcanzado en la PFG, y de forma compensatoria.

**P. G Variada:**

Se realizarán carreras de 1100,1200 y 1500m. De natación, tramos de 200 y 400 m.

Se remarán tramos de 750, 1000, 1200, 1500 y 2000m, también se pueden remar distancias por debajo de 750m con desplazamientos y frecuencia de paletada programada (Z-III).

Se realizan trabajos de capacidad anaerobia remando tramos de 250 a 500m, estos se realizaran en series de 3 a 4 repeticiones con intervalos de recuperación entre series de 8 a 12 min.

Los métodos de entrenamientos principales que se utilizarán son: Continuos, variables, fraccionado aeróbico en zona umbral.

**Periodo de P. Especial:**

El trabajo contribuye a mejorar los procesos aeróbicos y anaeróbicos de suministro energético.

Se remarán tramos de 250 a 500m (Z-IV) capacidad anaerobia, ritmos máximos.

Se remarán tramos de potencia anaeróbica de 200 metros con recuperación de 6 a 8 minutos y más si fuera necesario entre repeticiones (Z-V). Aquí trabajaremos también la potencia aláctica de 8 a 12 seg. Arrancando con el bote parado y al máximo de esfuerzo de 50 a 100m (Z-VI).

Los métodos que se utilizarán son: fraccionado, aeróbico largo, fraccionado anaeróbico-corto, Fartlek, repeticiones.

**P. Especial Competitiva:**

El trabajo se realizará en tramos por debajo de las distancias y con repeticiones de la distancia de competencia de 1000 y 500m con intensidades del 90, 95 y 100 %

**Tránsito:**

-Carrera, natación

-Remar de 8 a 10km regenerativo.

**Desarrollo de la Fuerza Especial en Agua (FEA):**

Como se señala en las demás categorías, la fuerza en el agua se desarrolla por medio de:

- ❖ Remar con freno
- ❖ Remar en aguas poco profundas
- ❖ Remar con pesos que oscilen entre los 8 y 12kg
- ❖ Realizar series de 1 a 4 repeticiones 12" con gran pausa

Estos medios se utilizarán en lo general en el recorrido de la distancia y por debajo de esta.

Para el desarrollo de la R. de Fuerza se utilizarán métodos de Fartlek, uniforme y de intervalos, medios y cortos.

**DESARROLLO DE LA FUERZA GENERAL**

La fuerza en esta categoría se desarrolla considerablemente y tiene gran peso en obtener mejores marcas deportivas.

En esas edades la fuerza cobra carácter más específico dentro de la preparación, aunque siempre con el fundamento de la Preparación Física General. (Vea tabla No. 2: Métodos y medios para el desarrollo de la fuerza)

Se utilizarán los siguientes medios y métodos:

-Fuerza máxima: escaleras con pasos máximo y submáximo del 75% al 95% .

-Resistencia a la fuerza aeróbica, estaciones y en circuitos con los % entre el 30 al 45 % .

-Resistencia a la Fuerza anaeróbica estaciones y en circuitos con los % del 45% al 65% .

Los circuitos se realizarán de 6 a 8 ejercicios donde debe aparecer no menos de 3 especiales

Se trabajará con los ejercicios gimnásticos, barras paralelas abdomen, etc.

La fuerza especial en tierra se desarrollará con ejercicios que simulen la remada del kayak-canoa.

En esta categoría se trabajarán 3 a 4 sesiones diarias de 40 minutos a 1 hora.

En los últimos años ha tomado un carácter bastante especial con respecto a los registros alcanzados por deportistas de esas edades (16-18 años)

Un análisis sobre las tendencias de los sucesos en Campeonatos Mundiales, Juveniles, Mundiales de Mayores, etc., reafirma el importante papel de esta etapa. Aquí el joven kayakista o canoista se consolida, se consagra o permanece sencillamente como uno más que continúa su vida deportiva a la próxima etapa que podrá o no marcar su página en la historia del kayak-canoa nacional e internacional. Es objetivo fundamental consolidar el desarrollo de las capacidades motoras de rendimiento (resistencia en la fuerza y velocidad).

#### TAREAS PARA ADOLESCENTES DE 16 AÑOS

- ❖ Cumplimiento de las normativas competitivas.
- ❖ Desarrollo de la frecuencia armónica de los músculos del tronco e impulso en las remadas. Debe materializarse en la balsa técnica, como en el bote.
- ❖ Continuar la labor educativa sobre el convencimiento del objetivo a alcanzar con cada entrenamiento. Se debe aumentar el nivel de los conocimientos técnicos del deporte mediante la lectura de libros o bibliografía técnica, etc.
- ❖ Desarrollo de la preparación técnica en situaciones estándar y ocasionales.
- ❖ Utilización, para el desarrollo de la resistencia especial, intervalos largos, medios, maratones, etc. Insistir sobre el ritmo de remada para cada distancia.

## TAREAS PARA TODOS LOS JOVENES DE 17-18 AÑOS

- ❖ Cumplimiento de las normativas competitivas.
- ❖ Inicio del desarrollo de la resistencia a la fuerza en su índice de potencialidad.
- ❖ Desarrollo de la fuerza máxima.
- ❖ Desarrollo de la musculatura, fundamentalmente la del tronco con medios especiales y generales.
- ❖ Desarrollo de la resistencia aláctica (fuerza) en agua y tierra.

## FORMA DE EVALUACION

### Técnica

Los test pedagógicos que se realizarán en esta categoría:

- K1 Femenino: 4 KM R2
- K1 Masculino y C1: 4 KM R2
- 2 000 M 100 % Max.
- F M X
- Coeficiente técnico 250M
- Test de Rendimiento 250M
- Test escalonados 1000M

### Médicas:

- Electro cardiogramas
- Eco cardiogramas
- Antropometría

### P. de laboratorio

- Hemoglobina

### P. de terreno

- Urea
- Lactatos

### **Psicológico**

- Flicker o Frecuencia Crítica de Fusión Ocular
- Escala de auto valoración
- POMS (perfil de estado de ánimo)
- Ratig de esfuerzo percibido (REP)
- Análisis del producto de la actividad
- Estimación del tiempo
- Observación, interrogación

Además se evalúan los procesos de pensamientos, interacción social la, moderación, la destrezas psicológicas y particularidades de la personalidad. Todas estas pruebas se aplican y evalúan en función de la etapa del desarrollo que exteriorice el atleta

### **Se Compete en los 13 eventos del programa Olímpico:**

- K1, K2, K4, C1 y C2 Masculino a 1000M
- K1, K2, K4 y C2 Femenino a 500M
- K1, y C1 Masculino y K1 y C1 Femenino a 200M

### **INDICADORES DE PROMOCION**

Para la promoción al Equipo Nacional el atleta debe de tener una evaluación al menos de regular en el 2000m. Ver tabla en Anexos 10

Se aplicará la prueba técnica establecida para atletas de la liga estudiantil y escolares, debiendo estar evaluados los cuatro indicadores por encima de 5 pts.

R

Se realizará un ECO exploratorio con la finalidad de descartar cualquier anomalía estructural, además se realizarán mediciones de las cavidades y paredes cardiacas. Donde se evaluarán diversos aspectos entre los que se tomarán como referencia:

El Stroke volumen, el índice H/R y la masa miocárdica

Los valores aceptados como adecuados deben de estar en los siguientes rangos:

- Stroke volumen (ml/kg min) + 60
- Índice H/R 0.30 – 0.36
- Masa miocárdica 140 – 180 gr

El resto de las mediciones también serán tomadas en consideración, aun cuando no establezcamos rangos para su valoración

## ETAPA DE LA MAESTRIA DEPORTIVA, CATEGORIA Senior ó

### Mayores:

#### OBJETIVOS

- Preparar los deportistas acorde con las exigencias y estándares competitivos de nivel Mundial.
- Continuar la labor educativa y política e ideológica

#### FRECUENCIA

Los atletas de esta categoría ya cuentan con una Edad deportiva de 8 a 10 años promedio, por lo que a este nivel son capaces de asimilar grandes volúmenes e intensidades de carga y realizar marcas de nivel internacional. Esto solamente es

posible si se realizan 3 o más sesiones de entrenamiento diarias para una frecuencia semanal de 15-16 unidades de entrenamiento

**NOTA:** En esta categoría, por tratarse de atletas de alto rendimiento y tener todas sus particularidades, se debe trabajar con planes individuales.

### **ESTRUCTURACION**

La planificación en esta categoría es determinada por el calendario de competencia internacional atendiendo los intereses de nuestro Equipo Nacional para los eventos fundamentales, como Juegos Centroamericanos, Juegos Panamericanos y Juegos Olímpicos. La macroestructura tendrá un incremento con relación a los juveniles volúmenes e intensidad, de  $\pm 20\%$ .

El volumen general oscilará entre 840 a 1010 horas.

### **TAREAS PARA ATLETAS SENIORS**

- ❖ Aumento de las cargas, fundamentalmente mediante el entrenamiento cualitativo.
- ❖ Continuar desarrollando la potencialidad de resistencia de la fuerza.
- ❖ Desarrollo de la fuerza.
- ❖ Desarrollo de la potencialidad de resistencia.
- ❖ Mantener alto grado de masa corporal activa y pasiva.
- ❖ Aumentar o mantener, en caso de ser adecuados, los índices de resistencia aeróbica.
- ❖ Perfeccionamiento y estudio profundo del empleo de las fuerzas durante la competencia y el entrenamiento.
- ❖ Reglamentación rigurosa del régimen de vida.
- ❖ Aumento del número y rigor de competencia o etapas a participar.

Para planificar el entrenamiento hay que tener en cuenta los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo.

#### **FORMA DE EVALUACION.-**

**Los test pedagógicos que se realizarán en esta categoría:**

- K1 Femenino: 4 KM R2
- K1 Masculino y C1: 4 KM R2
- 2 000 M 100 % Max.
- Fuerza Max.
- Coeficiente técnico 250M
- Test de Rendimiento 250M
- Test escalonados 1000M

#### **Control Médicas:**

- Electro cardiogramas
- Eco cardiogramas
- Antropometría

#### **P. de laboratorio**

- Hemoglobina

#### **P. de terreno**

- Urea
- Lactatos

### **Control Psicológico**

- Flicker o Frecuencia Crítica de Fusión Ocular
- Escala de auto valoración
- POMS (perfil de estado de ánimo)
- Rati g de esfuerzo percibido (REP)
- Análisis del producto de la actividad
- Estimación del tiempo
- Observación, interrogación

Además se evalúan los procesos de pensamientos, interacción social la, moderación, la destrezas psicológicas y particularidades de la personalidad. Todas estas pruebas se aplican y evalúan en función de la etapa del desarrollo que exteriorice el atleta

Se Compíte en los 13 eventos del Programa Olímpico:

K1, K2, K4, C1 y C2 Masculino a 1000M

K1, K2 y K4 Femenino a 500M

K1, K2 y C1 Masculino y K1 y C1 Femenino a 200M

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS**

El proceso de entrenamiento largo plazo convoca a la aplicación metodológica de la conducción del entrenamiento y la proporción de las cargas deportivas integrales, físicas, psíquicas y sociales. Este proceso forma y educa al deportista para el logro de elevados resultados deportivos y es conducido por la labor pedagógica transitando por los diferentes Estadios de la preparación, los cuales

deben de respetarse en el cumplimiento de los objetivos y normas que aparecen señalados, siendo ellos:

- ❖ Preparación Inicial. ETAPA DE INICIACION
- ❖ Especialización general inicial. ETAPA DE CONSOLIDACION
- ❖ Perfeccionamiento motriz. ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO
- ❖ Desarrollo de la maestría deportiva y perfeccionamiento de los sistemas energéticos determinantes. ETAPA DE LA MAESTRIA DEPORTIVA
- ❖ Para en cumplimiento de los objetivos de cada etapa de preparación deberán aplicarse los procesos de la individualización de la enseñanza
- ❖ Deberán estudiarse las particularidades de los contenidos que se enuncian en este programa
- ❖ Debe cuidarse la variabilidad de los métodos que se emplean con recurso pedagógico del entrenamiento deportivo

#### GLOSARIO DE TERMINOS MÁS USADOS Y DEFINICIONES IMPORTANTES

- **Criterios de perfección de la técnica deportiva. Romero, R, 2012**

La técnica deportiva puede considerarse perfecta si:

- a. Se conserva en estado de agotamiento y elevado estrés psíquico durante la competición.
- b. Se corresponde con las particularidades individuales del deportista.

- c. Se reproduce de forma estable en condiciones extremas, y no se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y una alta potencia de los esfuerzos.
- d. Es suficientemente flexible en situaciones cambiantes
- e. Si responde al desplazamiento necesario según la frecuencia de paletadas que aplica.
- f. Garantiza un empleo eficaz de la fuerza y al mismo tiempo un económico del potencial energético del deportista

Por ello, al hablar de técnica deportiva y de organización y dirección de los movimientos del deportista, conviene ante todo tener en mente no sólo los propios movimientos, o sea, el desplazamiento relativo de los eslabones del cuerpo, sino la regulación de los elementos presentes en ese campo de fuerzas.

- **Familias de tramos.** Son los tramos o distancias que se utilizan de manera fraccionadas y relacionadas con velocidades en m / s de desplazamiento de la velocidad pronostico o marca a realizar. Estos pueden ser menores que la distancia de competencia o mayores que ella, ósea pueden llamárseles **SUPERDISTANCIAS** a los que están por encima de ella o **HIPODISTANCIAS** a las menores que ella.
- Resistencia general psíquica: Capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible. Resistencia general física: Capacidad de todo el organismo, o solamente de una parte, para resistir la fatiga. **Freí (1977)**
- **Resistencia** es la Capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. **Ariel Ruiz Aguilera(1985)**
- **Resistencia** es la Capacidad del hombre para enfrentar el cansancio durante esfuerzos deportivos. **Erwin Hahn (1988):**
- **Resistencia** Capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable

debido a la intensidad y duración de la misma o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. **Fritz / Zinntl (1990)**

- **Remar en la ola.** Es el empleo de una opción táctica para utilizar los esfuerzos del rival competidor y ahorrar energía, utilizando la sinergia hidrodinámica de las embarcaciones hasta el momento de tomar la decisión de salir a buscar el triunfo. **Romero 1984**
- **La estructura biodinámica** es el modo racional y estable en que se conectan los momentos-acentuados de la dinámica activa y reactiva dentro del sistema de movimientos que hace de esta última un mecanismo de trabajo completo y funcionalmente especializado del procedimiento de resolución de la tarea motora (**Harre, D, 1976, Y. Verkhoshansky, 1957, 1963, 1977**). La estructura biodinámica no constituye un mecanismo inmóvil y formado de una vez y para siempre. Habiéndose manifestado en rasgos generales en las primeras tentativas de resolución de la tarea motora, la estructura se perfecciona en la dirección de un crecimiento cuantitativo de los elementos, una mayor precisión de su distribución en el tiempo y el espacio y, por último, mediante una determinación de su jerarquía. **Romero, R, 2013**
- **La fuerza** es la capacidad del hombre para superar y contrarrestar otras fuerzas externas a través de la actividad muscular, para ellos el tipo de fuerza se define por las condiciones en que esta se realiza (aceleración, ritmo y tiempo de duración). **Hartmann H. y Tunnemann H. (1995)** en "La gran enciclopedia de la fuerza",
- **La fuerza muscular** es una de las cualidades físicas más importante, ella determina en grado considerable la rapidez de los movimientos y desempeña un gran papel en el trabajo cuando éste exige resistencia y agilidad humana de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su

longitud (comportamiento estático), acortándola (comportamiento dinámico de superación) y alargándola (comportamiento dinámico de ceder). N.G. Ozolin (1970)

- **La Rapidez** es la cualidad de respuesta inmediata a una acción del sistema nervioso central humano que depende de la naturaleza, intensidad, conductibilidad del estímulo y de la cantidad y tipo de fibras reclutadas con componentes genéticos y entrenables. *Romero, R y colectivo de colaboradores del IMD de Cuba. 2012.*
- **La técnica deportiva** es ante todo, la coordinación de los esfuerzos musculares con el menor gasto energético para lograr el mayor desplazamiento posible de la embarcación. *Romero, R, 1984.* Conviene recordar que en la literatura de la metodología del deporte se habla a menudo de coordinación de movimientos. Sin embargo, el material del presente acápite prueba que en la ejecución del esfuerzo deportivo es necesario no sólo coordinar de forma racional los movimientos en el espacio (lo cual ya por sí mismo presenta una considerable dificultad), sino además hacerlo a una gran velocidad y alta frecuencia de paletadas, lo cual exige una intensidad extrema de los esfuerzos, y en condiciones de tiempo estrechamente acotadas, en estado de agotamiento o de estrés psíquico, como por ejemplo para las pruebas de 500 y 200 m.
- **La Velocidad** es la capacidad motora de realizar un movimiento que conciba un desplazamiento en el menor tiempo posible. *Romero, R y colectivo de colaboradores del IMD de Cuba. 2012.*
- **Maestría técnico-deportiva** es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición.
- **Mecanismo energético de los esfuerzos en el Canotaje.** El efecto de trabajo de la remada es el resultado de la coordinación racional de la energía mecánica del movimiento del cuerpo del deportista y la energía que se libera en los procesos metabólicos para poner en marcha la embarcación. Dado que las condiciones de competencias son

extraordinariamente variadas tanto por magnitud de los esfuerzos desarrollados como por duración del trabajo muscular y mucho más diversos y específicos son los modos de aprovisionamiento de energía. Por tanto, en todos los casos posee una gran importancia aprovechar al máximo la fuerza de inercia del movimiento del cuerpo (o de la embarcación), conseguida en las fases preparatorias del esfuerzo deportivo, por ejemplo, al sacar el bote de la inercia en las primeras paletadas.

- Resistencia Desde el punto de vista bioquímico, la resistencia se determina por la relación entre la magnitud de las reservas energéticas accesibles para la utilización y la velocidad de consumo de la energía durante la práctica deportiva. **Menshikov y Volkov (1990):**
- **MÉTODO DE CIRCUITOS** Es una de las formas más efectivas del entrenamiento, está concebida para la preparación física general, y se utiliza con más frecuencia en el período preparatorio.
- Resistencia. Desde el punto de vista fisiológico, la resistencia se caracteriza como la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, como capacidad para luchar contra la fatiga. **Ozolin (1970):**
- R.Manno (1994): La fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura
- Resistencia = 
$$\frac{\text{Reserva de energía}}{\text{(J)}}$$
- **Resistencia es** la capacidad de rendimiento motor que permite aplicar la correcta técnica de ejecución del movimiento, la implementación de la fuerza necesaria para la óptima velocidad y rapidez de ejecución durante todo el tiempo de competencia y/o distancia del evento sin pérdida de la calidad de la ejecución y con altos resultados competitivos y con una pronta recuperación referente al pulso y valores del calentamiento del competidor.

La demanda de resistencia es sinónimo de aparición de la fatiga. **Romero, R 1984**

- **Técnica deportiva** es el sistema de movimientos organizados para la solución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de la competición (por ejemplo, en la gimnasia, el clavado, el nado sincronizado y otros).
  - Velocidad consumo de energía (J / min.)
- **Weineck (1992):** Capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga
- **Zonas de esfuerzos**, son las zonas de cargas que se utilizan para orientar el desarrollo de las diferentes capacidades y con ello sistemas energéticos que producen energía para educar o entrenar los esfuerzos con mayor precisión. **Romero, R, 1984**

## CAPITULO # 3

### SISTEMA COMPETITIVO



PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.

En correspondencia con el cumplimiento de los objetivos propuestos a partir de la distribución y tiempo de desarrollo de los contenidos establecidos

#### **LIGA ESTUDIANTIL**

CATEGORÍA - 10-12

2000 y 1000 m (k1 mas-c1 mas - k1 fem.)

El 2000m y 1000m se remara tipo maratón doblando con sorteo de carriles

#### **JUEGOS ESCOLARES**

CATEGORIA 13-15

1000 m (k1-k2-k4 mas - fem. / c1- c2 mas y fem.) 500 m (k1 mas y fem.- c1 mas y fem.)

#### **OLIMPIADA JUVENIL**

**CATEGORIA 16-18**

Kayak mas. - 1000 k1-k2-k4 y 200 m k1

Kayak fem. - 500 k1-k2-k4 y 200 m k1

Canoa mas. - 1000 c1-c2 y 200 m c1

Canoa fem - 500 c2 y 200 m c1

Programa Olímpico

**1era CATEGORIA**

Kayak mas. - 1000 K1-K2 - K4 y 200 m K1

Kayak fem. - 500 K1-K2 - K4 y 200 m K1

Canoa masc. - 1000 C1-C2 y 200 m C1

Canoa fem. - 500 c2 y 200 m C1

Programa Olímpico

**MATCH DE ROTADORES DE LA VELOCIDAD**

Kayak Masculino - K1 y K2 200 m

Kayak Femenino - K1 200m

Canoa -- C1 200m Femenino y C1 Masculino

Las pruebas técnicas en las categorías escolares 10-12, 13-15, se realizarán mediante la evaluación de los 4 indicadores técnicos en base a 10 puntos.

Posición en el Bote

Trabajo de los Brazos

W de la espalda/cadera

W de piernas/cadera

## CAPITULO # 4

### SISTEMA DE SELECCIÓN



PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.

El término selección o detección de talentos se ha convertido dentro del deporte en un programa fundamental, así como su aplicación teórico - práctica. Esta temática de gran importancia en nuestros tiempos, es estudiada a fondo por múltiples técnicos y científicos especializados en el tema **“LAS CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE CONTEMPORÁNEO.”**

La SELECCIÓN.- Es la elección de una persona o cosa entre otras. En el deporte también se seleccionan, pero no siempre talentos, sobre todo cuando se hace empíricamente con el objetivo de iniciar la vida deportiva de un joven y dar un criterio con alta probabilidad de acierto, en su carácter de pronóstico, y es también poco confiable y da pie a un sinnúmero de gastos injustificados (Recursos Materiales, Humanos y Financieros).

Seleccionar para dar inicio al proceso de entrenamiento y con esto a la vida deportiva, corresponde a la tercera fase del diagnóstico de selección del talento, según el nivel de las aptitudes y según el perfil de exigencias emitiéndose luego el criterio de selección.

Durante este proceso que encierra el diagnóstico de selección, es necesario determinar claramente, (partiendo de la aplicación de los principios de este diagnóstico), objetivos, tareas, etc., así como niveles de aptitudes y perspectivas a corto, mediano y largo plazo, teniendo en cuenta los criterios de los especialistas que ofrecerán sus diagnósticos, en cada fase de desarrollo del programa. Para esto se establecen.

- a. Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades.
- b. Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas, con sus indicadores, para el Ingresos a la EIDE y centros nacionales

La aptitud, capacidad, idoneidad de un niño o joven para la actividad deportiva están determinadas por la relación tridimensional de:

1. La dimensión del rendimiento deportivo (resultados en competencia).
2. El estado del desarrollo de las capacidades determinantes del rendimiento (coordinación, velocidad y flexibilidad, etc.).
3. El tiempo utilizado para la formación deportiva, así como para la maduración biológica necesaria.
4. Potencial de desarrollo. Es el tiempo existente entre el nivel de desarrollo de las capacidades, edad deportiva y la edad de alto rendimiento del futuro atleta.

En dependencia de la conducta de las relaciones entre estos cuatro factores anteriormente nombrados, será el grado de aptitud e idoneidad, donde el **exponente más alto es el talento deportivo**.

## NORMATIVAS DE INGRESOS Y PERMANENCIA

VER ANEXOS donde aparece reflejada en tablas, las normativas de ingreso por edades a los diferentes centros según edad cronológica (EC), edad biológica (EB), que será determinada con ayuda de los departamentos de medicina deportiva provisionalmente y la edad deportiva (ED) que está caracterizada en tres grupos con la siguiente simbología.

0 a 12 meses en el deporte

13 a 30 meses en el deporte

Más de 37 meses en el deporte

El diagnóstico de ingreso está dado según el grado de aptitud determinada en el porcentaje de cumplimiento de la suma total de las normas, las normas de agua se consideran como media en esta tabla.

En acápite posterior, se aborda lo referente a las normas por edades en las diferentes pistas provisionales.

Estas normas contemplarán la permanencia o nuevo ingreso de atletas a los diferentes centros. Los atletas de nuevo ingreso cumplirán al inicio solamente las normas constitucionales, después de tres meses (90) días de entrenamientos sistemáticos deberán cumplir el resto de los requisitos, por lo que exigen la constante observación de las actividades pedagógicas a realizar tanto en agua como en tierra.

**PRUEBAS QUE DEBEN VENCER LOS NUEVOS INGRESOS PARA SU  
PERMANENCIA DESPUES DE LOS 90 DIAS DE ENTRENAMIENTO  
SISTEMATICO .**

**ENTRENAMIENTO DIAGNOSTICO**

- 1- Dominio de la embarcación con pala y asiento
- 2- Nadar 100m sin parar
- 3- 10 barras en un minuto
- 4- 30 abdominales en un minuto
- 5- Subir una soga de 5m con nudos en un minuto
- 6- Realizar 5 paralelas sin parar

El proceso de valoración de aptitudes durante este entrenamiento a prueba de 90 días, en el momento de la aplicación de la tabla de normativas, da las posibilidades al sujeto de acumular más del 80% de aptitud. Esta se medirá sencillamente, cumple o no cumple; o sea, el o los puntos establecidos no se tendrán en cuenta si se aproxima o no.

## BIBLIOGRAFIA

- Bompá, T. Theory and Methodology of Training Kendall/ Hunt Publishing. Iowa, 1985.
- Gossery y Neumaier: Técnicas del entrenamiento Ed. Martínez Roca, pág 11 (5), págs. 40 – 41 (47), pág 75 (23).
- Herrero Eduardo, Piragüismo I y II edición 1986
- López, Alfonso, Ramón F. (2000) Estructura organizativa-metodológica para la formación de atletas elites. Una concepción. Disponible en [http://www.efdeportes.com/Revista Digital. Buenos Aires-Año5-No27](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_Buenos_Aires-Año5-No27). Consultado el 2 de diciembre del 2003.
- Matveev, L. Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Editorial Rádruga. Moscú, 1983.
- Platonov, VN., Fessenko, SL. Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. Iyll. Barcelona. Paidotribo. (1994).
- Platonov. Vladimir. (1997) La preparación física. / Vladimir Platonov y Marina Mijailova Bulatova.--Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Román I. (2004). Giga fuerza. Editorial Deportes.
- Romero René, Consideraciones sobre los Sistemas de Observación, Valoración de aptitudes y Selección de posibles talentos. Sportverlag Leipzig 1984.
- Balceiro Ledy Frank. Propuesta de modelo de técnica para la ejecución de la remada para la canoa. UCCFD 2009 Trabajo final de la Esp.
- Montaña Gerardo. Propuesta de modelo de técnica para la ejecución de la remada para la canoa. UCCFD 2009. Trabajo final de la Esp.
- Romero René y Col. Programa de preparación del deportista de Canotaje. Editorial del INDER 1985
- Tudela Frank. Indicadores para la selección inicial de niños con aptitudes para la práctica del Canotaje. UCCFD 2011. Trabajo final de la Esp.
- Alejandro Hamze y Col. Programa de preparación del deportista de Canotaje. Editorial del INDER 2006

- Rivas Grisel Paula. Propuesta de una guía de evaluación técnica para los atletas de canotaje que asisten a la liga estudiantil. UCCFD 2009 Trabajo final de la Esp.
- Aguilera Mislenis. Propuesta de un modelo técnico para la enseñanza de la técnica del Kayak. UCCFD 2009 trabajo final de la Esp.
- Romero René, El entrenamiento deportivo por zonas de cargas. Informaciones directas INDER 1982
- Romero René, Díaz Benítez P, L 2006 ALTO RENDIMIENTO, Gerencia, Ciencia y Tecnología. Editorial Buhos, Colombia
- Romero Rene. Tesis doctoral 1984, Leipzig
- Hamze A., García J. Test de rendimiento de 250m con 80 paletadas en un minuto para atletas del Equipo Nacional, Trabajo final ISCF la Habana 1989
- Romero, R, Becali, A, Metodología del entrenamiento deportivo 2011. Editorial deportes
- Romero, René Principios Fundamentales para la Selección y Preparación Atlética en Kayak y Canoa. 2000.
- Scheumann, H. "Sport di resistenza e pianificazione dell'allenamento". Seminario del C.O.E. Madrid. (1989).
- Schnabel, G. y Meinel, E., Teoría del movimiento. Ed Stadium, pág 98 (25) (43),
- Schreibert, Marianne. (1994) Entrenamiento para estar en forma. Barcelona España, Editorial Paidotribo.
- Seminario Internacional de la IAFF para entrenadores Nivel IV,
- Sistema de ciencias e innovación tecnológica del INDER, Grupo Reto, INDER, 1998
- Spancer, J. "Sí" o "No". Guía para tomar las mejores decisiones. Ediciones Grijalbo. Barcelona, 1993.
- Spancer, J. "Sí" o "No". Guía para tomar las mejores decisiones. Ediciones Grijalbo. Barcelona, 1993.
- Szanto, Szaba, Racing Canoeing 2 Internacional Canoe Federation, libro completo. Edición XXX
- Teoría y Metodología del entrenamiento, Harre D., pág 191 (2) Buenos Aires 1987.
- Paddles and Accessories, Braca – sport. 2015

