



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

FORMACIÓ CONTINUADA

Seminari d'Aigües Braves

**Dirigit a: Tècnics de Nivell II (Rafting) i/o (Aigües Braves)
Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme**



FEDERACIÓ CATALANA DE
PIRAGÜISME

2005

Seminari d'Aigües Braves

CÀRREGA LECTIVA 30 HORES

Dirigit exclusivament a:

- **Tècnics de Nivell II (Rafting) i/o(Aigües Braves), Guías de Rio, Guia de piragüismo de recreo en Aguas Bravas, Entrenador Bàsico en Aguas Bravas, Tècnics N I .**
- **Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme com a Tècnics (E.N.E.P).**
- **Dates DIES 18, 19, 20, 21 DE SETEMBRE 06**
- **Lloc Parc del Segre La Seu d'Urgell**

TÈCNICA BÀSICA D'AIGÜES BRAVES

Objectius

1. Coneixement i conscienciació de la tècnica d'eslàlom en les diferents modalitats (k-1, c-1 i C-2).
2. Desenvolupar una actitud d'anàlisi que permeti aïllar els problemes tècnics. Adquirir la capacitat de desenvolupar mètodes i progressions que permetin descobrir les dificultats que té el palista i alhora li facilitin l'aprenentatge i progressió cap a l'alt Rendiment.
3. Saber identificar els moviments de l'embarcació i els de l'aigua de manera dissociada i els de la piragua en relació al ritme i relleu de l'aigua.
4. Saber reconèixer als errors del palista aplicant les estratègies correctores als problemes tècnics que es plantegin.
5. Conèixer els mètodes principals de valoració de l'entrenament i la seva utilització en la programació.

Continguts

1. Metodologia i progressió en aigües braves.
 - 1.1.1. Esquema de funcionament de l'atleta en aigües braves.
 - 1.1.2. Missions i intervenció de l'entrenador.
2. Tècnica d'eslàlom.
 - 2.1. Noció de tècnica.. Concepte i problema dels estereotips.
 - 2.2. Conceptes bàsics: el camp de forces.
 - 2.2.1. La propulsió com a element fonamental de la tècnica.
 - 2.2.2. Punt dur i lliscament. L'extensió de l'ús de la pala en varis plans.

- 2.2.3. Els principis fonamentals en eslàlom: la conservació de la velocitat.
- 2.3. L'anàlisi de les trajectòries. Paràmetres fonamentals.
- 2.4. Els processos d'intervenció, de treball i funcionament.
 - 2.4.1. Objectivitat.
 - 2.4.2. Comunicació.
 - 2.4.3. Verificació i valoració.
 - 2.4.4. Motivació i adaptació
 - 2.4.5. L'entrenador com a ajudant del palista.
- 2.5. La qualitat de l'entrenament tècnic.
- 3. Les eines de l'entrenador.
 - 3.1. Els diferents usos del cronòmetre i els seus objectius.
 - 3.2. El vídeo i la seva correcta utilització com a recolzament de palista i entrenador.
 - 3.2.1. Tècnica d'enregistrament.
 - 3.2.2. Sessions de vídeo: organització, avaluació i auto-avaluació.
 - 3.2.3. El cronòmetre i el vídeo en els diferents nivells d'edat i de tecnificació.
- 4. La competició.
 - 4.1. Treball de camp. Anàlisi i experimentació.
 - 4.2. Seguiment de prova: utilització de les eines de forma adequada.
 - 4.3. Autoavaluació i modificacions del projecte entre mànegues.
 - 4.4. Informacions cronomètriques: quins ús?
 - 4.5. Treball sobre l'apertura dels recorreguts.
 - 4.6. La situació de competició com a test tècnic (i/o psicològic)
- 5. Avaluació de l'entrenament tècnic.
 - 5.1. Els tests tècnics . Història, referències i importància.
 - 5.2. Valoració de l'entrenament tècnic.
 - 5.3. Els tests específics en aigua: protocols i valoracions.
 - 5.4. Valoració de l'entrenament general.
 - 5.5. Avaluacions fisiològiques: interpretació i ús dels resultats.
- 6. Disseny d'un circuit.
 - 6.1. principis i intencions. Pedagògiques.
 - 6.2. Últims canvis i la seva incidència sobre l'entrenament.
 - 6.3. Tendències.
- 7. El material.
 - 7.1. Elecció d'una forma: característiques de la piragua i importància respecte l'atleta i el camp.

Criteris d'avaluació

- 1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de tècnica d'aigües braves
- 2. Demostrar capacitat per tal de poder desenvolupar una actitud crítica d'anàlisi davant una sessió d'entrenament.

3. Identificar els defectes en l'execució de trajectòries bàsiques en eslàlom, conèixer tots els factors que hi influeixen i conèixer les seves formes d'entrenament,
4. Determinar les causes i la correcció dels errors més greus en l'execució de trajectòries bàsiques en eslàlom així com la capacitat d'organitzar progressions per tal de corregir i millorar de forma progressiva.
5. conèixer les diferents formes d'aprenentatge i entrenament tècnic així com els sistemes d'adaptació i correcció.
6. Ser capaç de introduir l'entrenament tècnic en la planificació general i adaptar-lo a les necessitats que es creïn.
7. Conèixer i dominar l'ús dels elements de treball amb què compta un entrenador: crono, vídeo.
8. Tenir els coneixements necessaris per a poder desenvolupar i preparar una competició a nivell tècnic.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Una embarcació d'eslàlom per alumne.
 - Una armilla salvavides, un tapabanyeres i un casc per cada alumne
 - Un camp d'eslàlom amb un equipament mínima de portes (10 portes)

Professorat

- Xavier Travé Iglesias, entrenador Nacional d'Aigües Braves
-

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor o professor auxiliar.