



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

FORMACIÓ CONTINUADA

**Jornades de Caiac Polo
Tècnica i Tàctica individual**

**Dirigit Preferentment a:
Tècnics d'Esport en Piragüisme Nivell I
Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme**



FEDERACIÓ CATALANA DE
PIRAGÜISME

2005

Jornades de Caiac Polo -Tècnica i Tàctica individual

CÀRREGA LECTIVA 30 HORES

Dirigit preferentment a:

- Tècnics d'Esport en Piragüisme
- Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme com a Tècnics.
- Dates DEL 03/07/2006 AL 07/07/2006

TÈCNICA I TÀCTICA INDIVIDUAL

Objectius

1. Coneixement i conscienciació de la tècnica bàsica de la modalitat de Caiac Polo.
2. Desenvolupar una actitud d'anàlisi que permeti aïllar els problemes tècnics.
3. 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.
4. 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.
5. Saber reconèixer als errors del palista aplicant les estratègies correctores als problemes tècnics que es plantegin.
6. Conèixer els mètodes principals de valoració de l'entrenament i la seva utilització en la programació .

Continguts

1. Posició de Base
2. Principals tècniques i maniobres de conducció
3. Principals tècniques i maniobres d'equilibri (recolzaments y esquimotatges)
4. El paleig de propulsió, de retropropulsió i la parada
5. Tècniques i maniobres combinades
6. Analogies i diferències de la tècnica utilitzada en la modalitat de Caiac Polo amb respecte a la d'Aigües Tranquilles i Aigües Braves
7. Enfonsaments longitudinals i d'altres
8. Parada
9. Tipus de desplaçaments i trajectòries
10. Adaptació a la pilota amb una i dues mans (triple amenaça)
11. La recollida de la pilota del aigua amb la ma
12. La recollida de la pilota del aigua amb la pala

13. La recepció amb dues mans
14. La recepció amb una ma
15. Les recepcions utilitzant la pala
16. La passada clàssica i les seves variants posicionals
17. La passada de pit
18. Altres passades utilitzades en Caiac Polo
19. La intercepció de la pilota
20. Els llançaments
21. El llançament a porta buida
22. Les aturades (diferents tipus)
23. Els blocatges defensius
24. La conducció amb la ma (normal, de protecció i de contraatac)
25. Els recolzaments i esquimotatges amb pilota
26. La entrada del Caiac
27. La empenta
28. El blocatge davant un llançament
29. La defensa de la empenta
30. El llançament davant el porter
31. El llançament davant un defensor i un porter.

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de tècnica de Caiac Polo
2. Demostrar capacitat per tal de poder desenvolupar una actitud crítica d'anàlisi davant una sessió d'entrenament de Caiac Polo
3. Identificar els defectes en l'execució de trajectòries bàsiques en Caiac Polo, 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 tècnica bàsica en Caiac Polo (passada, llançament i recepció i habilitats amb la pala) 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 de Caiac Polo per alumne.
 - Una armilla salvavides, un tapabanyeres i un casc per cada alumne(Amb elements de protecció)
 - Àrea de pràctiques en aigües tranquil·les o piscina(amb senyalització del camp de Caiac Polo)
 - Pales específiques i pilotes reglamentàries

Professorat

- Alex Ribero Honneger, es defineix com:
- Piragüista desde el 84
- Aguas tranquilas hasta el 93 (varias medallas de camp espanya en junior y senior.
- Campeon de espanya en k-2 junior 500m 88)
- 93 empiezo K-P en la Univ Autonoma de Madrid. practicante -> jugador el equipo A -> monitor de la escuela ->entrenador
- Campeon de espanya de k-p como jugador y entrenador (masc y fem) y por autonomias.
- Entrenador del equipo Nacional camp europa de Alemania
- Coordinador de equipos nacionales de k-P temporda 2005 y entrenador del equipo femenino
- Apasionado por la difusion de esta especialidad por sus facetas deportivas y sociales persiguiendo la enseñanza de calidad

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 16 alumnes per professor o professor auxiliar.