

## PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE PIRAGÜISMO Temporada 2017-2018

### 1. INTRODUCCIÓN:

El Plan Nacional de Tecnificación de Piragüismo se enmarca dentro del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) del Consejo Superior de Deportes, siendo uno de los ejes principales de las actuaciones de la R.F.E.P., y que tiene como finalidad **el desarrollo integral de los deportistas en su recorrido hacia el Alto Nivel**.

Un desarrollo que abarca los diferentes estadios del proceso formativo del deportista, sirviendo de **enlace** entre las etapas fundamentales de **detección**, pasando por el **seguimiento y control del rendimiento en la etapa de especialización**, hasta alcanzar **el alto rendimiento** deportivo.

Un largo proceso que se realiza fundamentalmente dentro de la estructura de los Programas Estatales y de Alto Rendimiento existentes en los CTD, CETD, CEAR y CAR reconocidos por el CSD, y en colaboración con las CC AA a través de sus Federaciones Territoriales y Clubes. Todo ello en coordinación con los Programas de Alta Competición, **Deporte y Mujer**, Deporte Universitario y **Deporte Adaptado**, del C.S.D..

### 2. OBJETIVOS:

#### 2.1 Objetivos a corto y medio plazo.

**Conseguir una " Formación óptima ".**

De aquellos palistas con opciones de llegar a formar parte de los Equipos Nacionales, garantizando un desarrollo académico y personal.

- Desarrollar **concentraciones permanentes** en los diferentes Centros de Tecnificación.
- Desarrollar **Programas de Tecnificación de carácter autonómico**, por parte de las Federaciones Autonómicas, con la ayuda y asesoramiento de la RFEF.
- Realizar **concentraciones de seguimiento y refuerzo** de palistas Junior y sub-23 por parte de los entrenadores de los Equipos Nacionales.

Objetivos Específicos:

- Realizar un Seguimiento directo por parte de la RFEF de **70 deportistas** con edades entre 17 y 23 años, en concentración permanente.
- Realizar un Seguimiento indirecto, a través de los programas de las Federaciones Autonómicas.

#### 2.2 Objetivos a medio y largo plazo.

**Evitar la pérdida de valores que se produce entre los 19 y 23 años.**

- Participar en competiciones internacionales, como elemento motivante para la continuidad deportiva.
- Realizar concentraciones con el Equipo Nacional Absoluto.

**Establecer una línea de comunicación entre la RFEF y las Federaciones Autonómicas.**

- Establecer una planificación general consensuada, marcando objetivos de entrenamiento y competiciones comunes.
- Desarrollar ayudas para la ejecución de Programas de Tecnificación Autonómicos, bajo las directrices de la RFEF y con criterios comunes.

### **Compaginar el Programa con la formación y Tecnificación de los Entrenadores.**

- Participar en las concentraciones y resto de actuaciones previstas en el Proyecto.
- Desarrollar ayudas a técnicos de las Federaciones Autonómicas por el desarrollo del Programa de Tecnificación en sus Comunidades.

Objetivos Generales y Filosofía del Programa se establece:

- Posibilitar una formación “integral” del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
- Facilitar la introducción a los equipos absolutos de aquellos palistas con resultados internacionales contrastados en la fase de Alto Rendimiento (palistas sub-23).
- Compaginar este Programa con la formación y tecnificación de los entrenadores de los clubes, así como con el asesoramiento de la RFEF para la mejora de condiciones técnicas de entrenamiento en los núcleos de las diferentes Federaciones Autonómicas participantes en el Programa.

## **3. PROGRAMAS**

Están dirigidos a los jóvenes deportistas de las categorías Cadete, Júnior y Sub 23 que se encuentren preferentemente entre los **10 primeros del ranking nacional PNTD de las modalidades olímpicas de Sprint y Slalom**, en las respectivas especialidades de canoa y kayak en mujeres y hombres.

Todos lo deportistas incluidos en el Programa Nacional deberán cursar estudios académicos.

Los Programas para el desarrollo de los contenidos del PNTD estarán dirigidos por técnicos nacionales de la especialidad, se desarrollarán en Centros de carácter Municipal, Autonómico o Nacional, con especial preferencia de los Programas Estatales y de Alto Rendimiento reconocidos por el C.S.D., y vendrán complementados por la colaboración de las Comunidades Autónomas, y Federaciones Territoriales.

### **3.1 Programa de Concentración Permanente**

- Categorías: Junior y Sub-23
- Seguimiento y preparación de los Equipo Nacionales

### **3.2 Programa de Seguimiento y Control del Rendimiento**

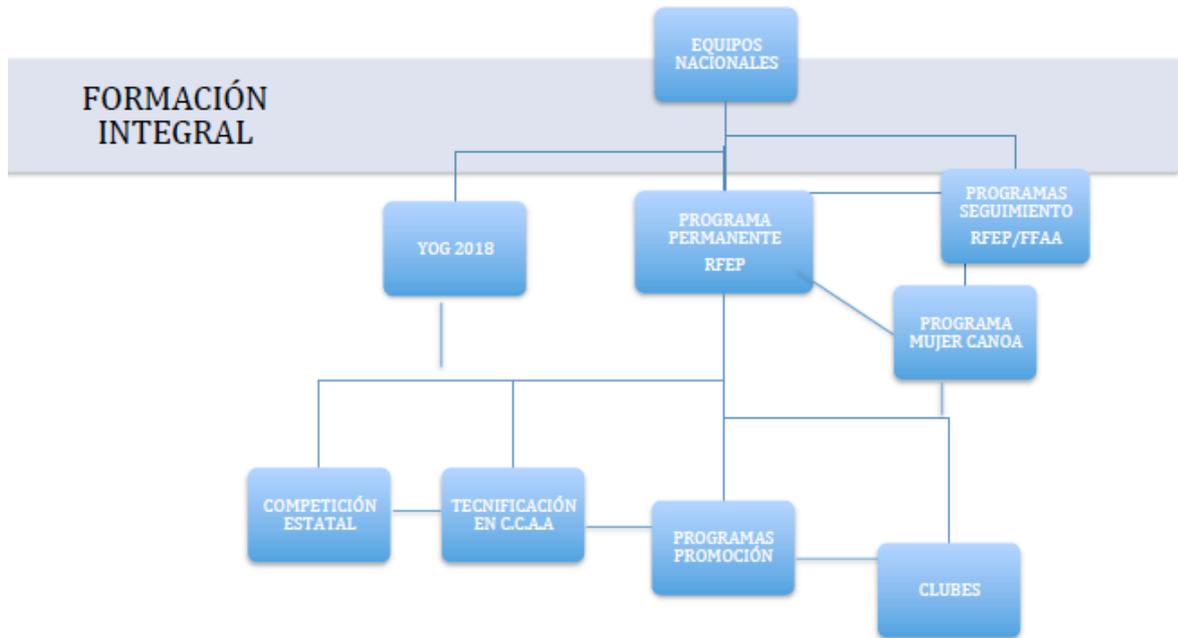
- Categorías: Junior y Sub-23 y Cadete
- Programa de Mujer Canoa
- Seguimiento y preparación para el Equipo Nacional

### **3.3 Programa de Seguimiento Ranking en C.C.A.A.**

- Categorías : Junior, Cadete e Infantil
- Juegos Olímpicos de la Juventud YOG 2018
- Tecnificación en CCAA: Seguimiento

**ORGANIGRAMA DEL PNTD:**

**DESARROLLO Y OBJETIVOS DEL PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA  
PIRAGÜISMO 2018**



### 3.1 Programa de Concentración Permanente

#### 1) Objetivo: la preparación de los equipos nacionales.

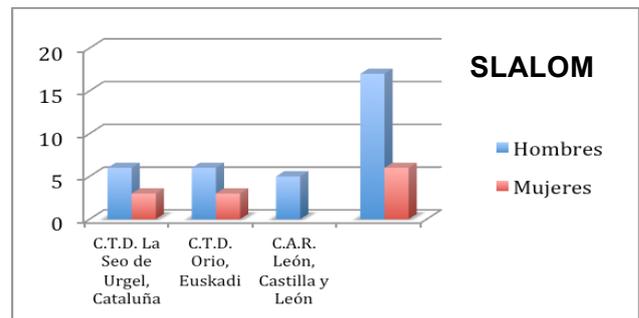
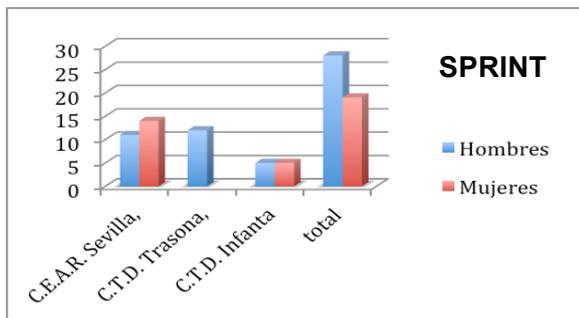
La formación técnica en los Centros Permanentes es uno de los pilares de nuestro Programa de Tecnificación, una formación impartida por técnicos cualificados con ratios que van desde 6-8 deportistas /técnico, asegurando una formación personalizada y continua.

El C.T.D. del Parc del Segre en Slalom y el CEAR de Sevilla en Sprint centralizan la preparación de nuestros deportistas **con el objetivo de alcanzar el Equipo Nacional**, aportando los medios necesarios para la preparación, tanto de estos Grupos Permanentes de Tecnificación que tienen su sede en el Centro, como de las concentraciones de refuerzo para el **seguimiento y control del rendimiento** de los palistas que potencialmente pueden lograr la internacionalidad.

Un total de 70 deportistas formaron parte del Programa Permanente en 2017, distribuidos en un 67% de sprint y un 33% en slalom. En cuanto a la participación de hombres y mujeres, a pesar de haberse corregido el desequilibrio existente, la mujer aún representa sólo el 35% del total. Un desequilibrio mas acentuado en slalom con un 25% de participación en el Programa Permanente.

La igualdad de género en el programa olímpico, así como las diferentes líneas de acción emprendidas por la RFEF a través de los Programas de Deporte y Mujer del C.S.D. y los patrocinios de Iberdrola y Loterías están corrigiendo de forma importante esta situación con una mejora sustancial que debemos lograr en el ciclo 2017-2020.

Programas Concentración Permanente Sprint	Nº deportistas		Programas Concentración Permanente Slalom	Nº deportistas	
	H	M		H	M
C.E.A.R. Sevilla, Andalucía	11	14	C.T.D. La Seo de Urgel, Cataluña	6	3
C.T.D. Trasona, Asturias	12		C.T.D. Orío, Euskadi	6	3
C.T.D. Infanta Cristina, Murcia	5	5	C.A.R. León, Castilla y León	5	
total	<b>28</b>	<b>19</b>	total	<b>17</b>	<b>6</b>



## 2) Criterios Deportivos de acceso :

El acceso a los Programas Permanentes se elabora mediante **Ranking** partiendo de los resultados de la temporada una vez finalizada la última prueba puntuable, **teniendo prioridad en la elección de CTD's los palistas que acudan al Campeonato del Mundo Junior y Sub23.**

### Criterios Sprint

#### 1. Sub18 y Sub-23: Pruebas de Ranking

- Para hombres en la **especialidad de 1000 m.** se tendrá en cuenta las pruebas de 2000 m y 1000 m
- Para hombres en la **especialidad de 200m ( 500m K4)** se tendrá en cuenta las distancias de 500 m y 200 m
- Para mujeres se tendrá en cuenta las distancias de **500m y 200m**

#### 2. Junior Sub17 : Pruebas de Ranking

- Clasificatoria 2000m (Campeonato de España Invierno)
- Regata Nacional de 1000 metros
- Regata Nacional de 500 metros y 200 metros.
- Control Selectivo Junior - Sub 23 en distancia Olímpica

#### 3. Cadete Sub16 (pasan a Junior): Pruebas de Ranking

- Clasificatoria 2000m (Campeonato de España Invierno)
- Copa de España Jóvenes Promesas 1000 metros Cadetes
- Campeonato de España Jóvenes Promesas\*.
- Concentración Nacional Cadete

### Modelo Ranking Sprint



		RANKING HOMBRE SUB17 KAYAK																	
TEMPORADA 2017																			
NOMBRE	CLUB	INDIVIDUAL					Cto. SPRINT			TOTAL	CLASIF								
		C.E.I. 2000M	COPA 1000	SELECT. 1000	COPA 200	COPA 500	1000M	500M	200M										
FRANCISCO SILVA VERA	CP PORTONOVO	24	36	24	48	25	50	26	52	26	52	24	36	27	40,5	23	34,5	349	1*
IVAN RODRIGUEZ ALONSO	CP LOS RAPIDOS	26	39	26	52	27	54	25	50	27	54	26	39	26	39		0	327	2*
PABLO ROZA FONTICIELLA	SCD RIBADESELLA	27	40,5	27	54	26	52	17	34	23	46	27	40,5	25	37,5		0	304,5	3*
DAVID DARNE PALMADA	CP BANYOLES	25	37,5	25	50	24	48	20	40	24	48	25	37,5	24	36		0	297	4*
BLAI MUÑOZ MATEU	CN BANYOLES	22	33	23	46	23	46	22	44	25	50	23	34,5	21	31,5		0	285	5*
ADRIÁN MUÑOZ BENAVENTE	CEP ARANJUEZ	21	31,5	22	44	22	44	16	32	21	42	21	31,5	20	30		0	255	6*
IVAN FERNÁNDEZ FREIRE	CLUB NAUTICO RIA DE BETANZOS		0		0		27	54	22	44	22	27,5	22	27,5	27	33,75	186,75	7*	
DAVID RIBEIRO SANJORGE	CP PORTONOVO		0	19	38		0	23	46	19	38		0	23	28,75	25	31,25	182	8*
HUGO CUETO CORO	CP EL SELLA	19	28,5	21	42		0	18	36	19	28,5	18	27		0	0	162	9*	
EULOGIO REYES DÍAZ	CP LIPASAM	23	34,5	20	40	21	42		0	20	30		0		0	0	146,5	10*	
MANUEL VILLAR GONZÁLEZ	CN FIRRETE		0		0		21	42	20	40	18	22,5		0		0	104,5	11*	
JOAN CARMONA PLANELLS	CLUB NAUTIC SANT ANTONI		0		0		13	26		0		0	17	21,25	22	27,5	74,75	12*	
MARTÍÑO BELOSO ABILLEIRA	NAVAL DE PONTEVEDRA	20	30		0		14	28		0		0		0		0	56	13*	
NICOLAU RUIZ GARAU	CLUB VELA PUERTO ANDRAITX		0		0		24	48		0		0	19	23,75	26	32,5	56,25	14*	
SAMUEL VILLANUEVA RODRIGUÉZ	CP VERDUCIDO-PONTILLON		0		0		15	30		0		0		0		0	30	15*	
MIGUEL ÁNGEL LIÑAYO CERVIÑO	CP OLÍVICO		0		0		19	38		0		0		0	24	30	30	16*	
MABUEL MARTÍN MARTÍN	CP PUNTA UMBRÍA		0		0		18	36		0		0		0	21	26,25	26,25	17*	

## Criterios Slalom

- Ranking: millaje demostrado, según edad y modalidad.
- Pruebas de Selección
- Competición Nacional
- Competición Internacional.
- Potencial Rendimiento:
  - Multimodalidad
  - Edad y Formación académica

### Modelo Ranking Slalom

CALCULO DE MERITOS PARA ACCESO A CTN LA SEU D'URGELL

Apellidos, Nombre	Año de Nacimiento	Modalidad Principal	Pruebas Selección	Campeonato España	Ranking Nacional	Campeonato del Mundo	Campeonato de Europa	PUNTUACIÓN BASE	Bonus Multimodalidad	Bonus de Edad	Bonus Académico	POTENCIAL DE RENDIMIENTO	PUNTAJÓN FINAL
Travé, Miquel	2000	C1	6	6	10	6	4	32	0,25	0,05	0,25	1,55	49,6
Lameiro, Ainhoa	2000	C1	6	6	10	2	2	26	0,25	0,05	0,25	1,55	40,3
Llorente, David	1996	K1	6	6	10	2	2	26	0,25	0,05	0,25	1,55	40,3
Sorribes, Laia	1999	K1	6	6	10	4	6	32	0	0	0,25	1,25	40
Olazábal, Klara	1998	C1	6	2	8	2	2	20	0,25	0,15	0,25	1,55	33
Auzmendi, Eneko	1999	K1	5	4	10	2	0	21	0,25	0	0,25	1,5	31,5
Etzaniz, Pau	2001	K1	6	2	9	2	4	23	0,25	0,10	0	1,35	31,05
Van der Knijff, Annebel	1996	C1	2	6	10	2	4	24	0	0,05	0,10	1,15	27,6
González, Clara	2002	C1	4	4	8	2	1	19	0	0,15	0,25	1,4	26,6
Moragues, Marc	1994	K1	4	3	8	4	4	23	0	0	0,10	1,1	26,3
Fernández, Lulís	1996	C1	6	4	9	4	1	24	0	0,05	0	1,05	26,2
Burgos, David	1999	C1	5	4	9	2	0	20	0	0	0,25	1,25	25
Cadena, Jordi	1997	K1	5	0	8	2	2	17	0	0,10	0,25	1,35	22,95
Arregui, Olatz	1999	K1	4	4	8	1	1	18	0	0	0,25	1,25	22,5
Lazkano, Miren	1997	C1	4	4	0	2	6	16	0	0,10	0,25	1,35	21,6
Egues, Irene	1997	K1	5	2	5	2	1	15	0	0,10	0,25	1,35	20,25
Llorente, Sergio	1999	K1	3	5	7	0	1	16	0	0	0,25	1,25	20
Costa, Carmen	1996	K1	1	4	9	0	1	15	0	0,05	0,25	1,3	19,5
Nabaskuus, Unai	1996	K1	3	1	10	0	0	14	0	0,05	0,25	1,3	18,2
Tebé, Jordi	1997	C1	4	3	8	1	0	16	0	0,10	0	1,1	17,6
Etxañri, Xanet	2002	C1	2	2	6	1	1	12	0	0,15	0,25	1,4	16,8
Cuesta, Darío	1999	K1	2	3	8	0	0	13	0	0	0,25	1,25	16,25
Ochoa, Manuel	1998	K1	0	4	6	0	0	10	0	0,15	0,25	1,4	14
Cuchí, Júlia	1995	K1	3	0	6	2	0	11	0	0	0,25	1,25	13,75
Canosa, Iago	1997	K1	3	5	4	0	0	12	0	0,10	0	1,1	13,2
Castro, Brais	1998	C1	0	2	6	0	1	9	0	0,15	0,25	1,4	12,6
Costa, Lorena		K1	2	2	6	0	0	10	0	0	0,25	1,25	12,5
Pérez, Daniel	2002	C1	2	2	6	0	0	10	0	0,15	0	1,15	11,5
Sola, Lore	2002	C1	3	0	4	0	0	7	0	0,15	0,25	1,4	9,8
Martín, Adrià	1995	C1	2	0	5	1	0	8	0	0	0,10	1,1	8,8
Lorenzo, Miquel Àngel	1995	C1	0	0	7	0	0	7	0	0	0,25	1,25	8,75
Martínez, Juan	1995	K1	0	2	5	0	0	7	0	0	0,25	1,25	8,75
Quintans, Jorge		K1	1	1	5	0	0	7	0	0	0,25	1,25	8,75
Barba, Marta	1995	C1	0	0	6	0	0	6	0	0	0,25	1,25	7,5
Carrillo, Carla	2001	C1	0	1	4	0	0	5	0	0,10	0,25	1,35	6,75
Carballo, Ahron	2000	C1	3	1	1	0	0	5	0	0,05	0	1,05	5,25
Barba, Irene	1997	K1	0	0	4	0	0	4	0	0	0,25	1,25	5
Berenguer, Pol		C1	0	0	4	0	0	4	0	0	0,25	1,25	5
Serra, Oscar		K1	0	0	4	0	0	4	0	0	0,25	1,25	5
Sala, David	2001	C1	1	0	2	0	0	3	0	0,10	0,25	1,35	4,05
González, Borja	2000		0	0	3	0	0	3	0	0,05	0,25	1,3	3,9
Romero, Ferran	2000	K1	0	0	3	0	0	3	0	0,05	0,25	1,3	3,9
Moyano, Adrià		K1	0	0	3	0	0	3	0	0	0,25	1,25	3,75
Pereira, Ariadna		K1	0	0	3	0	0	3	0	0	0,25	1,25	3,75
García, Nil	1998	K1	2	0	0	0	0	2	0	0,15	0,10	1,25	2,5
Torras, Valentina		K1	0	0	2	0	0	2	0	0	0,25	1,25	2,5
Barroso, Anna	2001	K1	0	0	1	0	0	1	0	0,10	0,25	1,35	1,35
Barroso, Maria	2001	K1	1	0	0	0	0	1	0	0,10	0,25	1,35	1,35
Goñi, Àlex		K1	0	0	1	0	0	1	0	0	0,25	1,25	1,25
Parés, Lluís	1994	C1	0	1	0	0	0	1	0	0	0,25	1,25	1,25
Caubet, Pol	1999	K1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25	1,25	0
Medeiro, Amaia	1998	C1	0	0	0	0	0	0	0	0,15	0,25	1,4	0

### 3) Contenidos del Programa :

- Horarios y Metodología del entrenamiento y la evaluación
- Concentraciones de refuerzo
- Seguimiento biomédico
- Seguimiento académico

• <b>Horario y Metodología del entrenamiento y la evaluación</b>
--

El horario y la metodología están condicionado principalmente por la edad, experiencia acumulada anteriormente, características de los deportista y disponibilidad de los estudios. En líneas generales, para Sub18 se establece horario de entrenamiento con doble sesión en jornada de tarde. En determinados Centros, se establece la posibilidad de asistir al curso escolar en horario nocturno, lo que facilita el entrenamiento matinal cuando el grupo está integrado por deportistas Junior y Sub23

En categoría Sub23 se establecen horarios combinados en función de los estudios universitarios, preferentemente en jornada de mañana para mejor aprovechamiento de la luz solar de octubre a marzo.

La metodología es revisada periódicamente a través de los informes mensuales remitidos por los técnicos a la Dirección Técnica para su evaluación y control.

#### Modelo de horario ( verano) en Slalom

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Reposo Activo	9'30 Sesión de Condicionamiento Físico en Tierra 11'00 Canal AB 12'30 Sesión Físio con Laura	11'00 Canal AB	9'30 Sesión de Condicionamiento Físico en Tierra 11'00 Canal AB	11'00 Canal AB	9'30 Sesión de Condicionamiento Físico en Tierra 11'00 Canal AB	11'00 Canal AB
Tarde		15'30 Canal AB o Sesión AT	15'30 Canal AB o Sesión AT	15'30 Canal AB o Sesión AT	15'30 Canal AB o Sesión AT	Sesión AT	

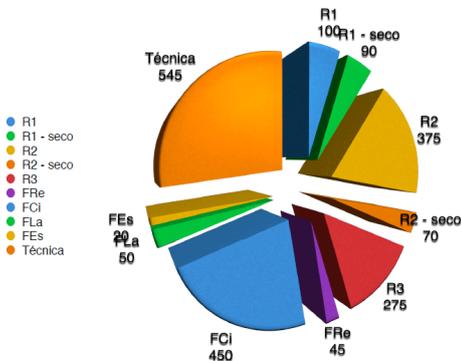
#### Informes mensuales

### PROGRAMA DEL MES

Enero 2017

Enero	8				R2 FCI Eficiencia	13 - Ajuste 50%
	15					14 - Carga 75%
	22				Preparatorio General	15 - Impacto 100%
	29	Pau			Preparatorio Especifico	R3/FLa / FES Plan Competi

Minutos de trabajo: enero 2017\*



\*Minutos de trabajo efectivo, sin contar tiempos de recuperación

#### Macro 1 - Meso 4 - Período Preparatorio General - 2 al 22 de Enero

Tipo	• ESTABILIZADOR
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar la Potencia Aeróbica Láctica, principalmente en condiciones específicas, y activar progresivamente a vía Anaeróbica Láctica de obtención de energía.</li> <li>• Incrementar los valores de fuerza "pura" mediante el programa de Fuerza - Coordinación Intramuscular.</li> <li>• Acentuar el trabajo sobre la eficiencia en la navegación.</li> </ul>
Contenidos principales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos tácticos: Consecución de solidez en cada una de las opciones tácticas para secuencias complejas de puertas.</li> <li>• En el plano técnico: Entrenamiento de habilidad y destreza con y sin puertas.</li> <li>• Entrenamiento Metabólico: Carga de trabajo en la zona limitrofe entre el R2 y el R3.</li> <li>• Entrenamiento Muscular: Programa de Fuerza - Coordinación Intramuscular.</li> <li>• Aspectos mentales: Capacidad de adaptación, a los recorridos, al agua y a los factores externos.</li> </ul>
Microciclos	13 14 15
Carga	50 75 100
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Último mesociclo del Período Preparatorio General, marcado por un incremento en la especificidad de los entrenamientos. Las series de R2 van acortándose progresivamente, hasta llegar a 1'5 - 1'25 veces el tiempo de prueba. El entrenamiento muscular bajo cargas cercanas a 1RM es agotador para el SNC, por lo que buenos hábitos de recuperación van a ser imprescindibles. Propuesta de recorridos complejos con diversas soluciones tácticas, es el momento de empezar a conocer cuáles son vuestras estrategias más fuertes, y de practicar activamente aquellas en las que tenéis más margen de mejora. Vital ser conscientes de que, a pesar de que es importante tener un plan de ataque para cada maniobra, también es importante ser capaz de cambiarlo en el momento si los indicadores no juegan a vuestro favor.</li> </ul>

## Concentraciones de refuerzo

Se convocan en periodos estratégicos de la temporada, para realizar tanto preparación como evaluación interna y externa de los palistas en seguimiento. Se desarrollan en los propios Centros de Tecnificación, especialmente en el C.E.A.R. de Sevilla (Sprint) y Parc del Segre (Slalom), dadas las características de los escenarios y el trabajo y volumen de las concentraciones. En función de la planificación y necesidades se convocan concentraciones fuera de los escenarios habituales, como es el caso del slalom, debido a la necesidad de entrenar en todo tipo de aguas bravas.

En Sprint, la preparación de las embarcaciones de equipo, **especialmente en K4 son fundamentales durante toda la temporada**, y no sólo en los momentos previos a la competición internacional. También se debe tener en cuenta que, en ocasiones, uno o varios tripulantes no forman parte del Programa Permanente, y por tanto necesitan las concentraciones para realizar la preparación de equipo.

En **Slalom**, este tipo de **actuaciones de refuerzo se denominan concentraciones de entrenamiento conjunto** y permiten una preparación más intensa al coincidir todos los Grupos de Tecnificación, y trabajar en escenarios menos habituales que mejoran la preparación técnica en aguas y recorridos diversos.

Estas actuaciones tienen especial importancia además por el intercambio de información de los técnicos para su utilización en la periodización del entrenamiento, y **desde 2012 la falta de presupuesto en el Programa de Tecnificación Nacional no ha permitido la convocatoria de estas concentraciones de refuerzo**, salvo una o dos actuaciones anuales en Slalom al implementarse las ayudas del CSD a finales de año.

### Actuaciones de refuerzo 2018:

FECHA	CONCENTRACIÓN	LUGAR	MODALIDAD
20/11/2017-25/11/2017	Preparación Embarcaciones de Equipo	Madrid.Embalse Picadas	SPRINT
06/12/2017-10/12/2017	Preparación Embarcaciones de Equipo	C.E.A.R. La Cartuja	SPRINT
9/02/2018-12/02/2018	Preparación Selectivos Nacionales Preparación Embarcaciones de Equipo	C.E.A.R. La Cartuja C.T.D. Trasona	SPRINT
02/04/2018-7/04/2018	Preparación Selectivos Nacionales Preparación Embarcaciones de Equipo	C.E.A.R. La Cartuja C.T.D. Trasona	SPRINT
11/06-27/06/2018	Preparación Campeonato de Europa Sub 23	C.E.A.R. La Cartuja C.T.D. Trasona	SPRINT
22/10/2017-29/10/2017	Entrenamiento conjunto Centros PNTD	Pau (Francia)	SLALOM
17/11/2017-19/11/2017	Entrenamiento conjunto Centros PNTD	Parc del Segre	SLALOM
06/12/2017-10/12/2017	Entrenamiento conjunto Centros PNTD	Parc del Segre	SLALOM
02/01/2018-6/01/2018	Entrenamiento conjunto Centros PNTD	Pau (Francia)	SLALOM
10/02/2018-13/02/2018	Entrenamiento conjunto Centros PNTD Preparación Selectivos Nacionales	Parc del Segre	SLALOM
13/04-22/04/2018	Entrenamiento Preparación Selectivos Nacionales y competiciones	Pau (Francia) Parc del Segre	SLALOM

## 3.2 Programa de Seguimiento y Control del Rendimiento

### 1) Objetivo: seguimiento complementario de los deportistas.

La estructura de los Programas Estatales y de Alto Rendimiento reconocidos por el CSD, van a permitir, en colaboración con las CC AA, llevar a cabo el **Seguimiento y Control del Rendimiento** estableciendo para ello **una línea de comunicación entre la RFEF y las Federaciones Autonómicas**

El Programa está dirigido a las categorías inferiores a Sub23, **fundamentalmente a la categoría Junior**, con objetivos a medio-largo plazo hasta su consolidación en la categoría Sub23 y su inclusión en la formación permanente. La mejora de los Programas de Tecnificación en las C.C.A.A. permite una **mayor especialización deportiva dentro de un entorno familiar y académico** más propicio para el deportista menor de edad, en una etapa compleja debido a la conciliación de los estudios secundarios con el inicio de la competición internacional.

#### **PROGRAMAS ESTATALES y AUTONOMICOS (reconocidos por el C.S.D.)**

Programas de Seguimiento en Sprint	Programas de Seguimiento en Slalom
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C.E.A.R. Sevilla, Andalucía</li> <li>2. C.T.D. Trasona, Asturias</li> <li>3. C.T.D. Pontevedra/Tuy, Galicia,</li> <li>4. C.T.D. Palma de Mallorca, Islas Baleares</li> <li>5. C.T.D. Aranjuez, Madrid</li> <li>6. C.T.D. Valladolid, Castilla y León</li> <li>7. C.T.D. Orio, Euskadi</li> <li>8. C.T.D. Ceuta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C.T.D. La Seo de Urgell, Cataluña</li> <li>2. C.T.D. Pontevedra, Galicia</li> </ol>

#### **PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN AUTONÓMICOS**

Programas de Seguimiento en Sprint	Programas de Seguimiento en Slalom
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. I.A.R Mérida, Extremadura</li> <li>2. C.T.D. Banyoles, Cataluña</li> <li>3. Talavera de la Reina, Castilla La Mancha</li> <li>4. Centro de Picadas, Madrid</li> <li>5. C.T.D. Murcia</li> <li>6.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C.T.D. Sabero, León,</li> <li>2. Calasparra, Murcia</li> <li>3. Fraga, Aragón</li> </ol>

### 2) Líneas de acción.

- Planificación general consensuada, marcando objetivos de entrenamiento y competiciones comunes: Calendario Nacional y Pruebas de Selección.
- Concentraciones nacionales y zonales ( interautonómicas) : seguimiento deportistas
- Desarrollar ayudas para la ejecución de estos Programas de Tecnificación Autonómicos, bajo las directrices de la RFEF y mismos objetivos internacionales.
- Programa Mujer Canoa y Kayak C.T.D. Aranjuez, Madrid
- Ayudas a deportistas junior de alto nivel que desarrollan su preparación en Centros Autonómicos y clubes dentro del proyecto de alta competición de la R.F.E.P.

### 3) Desarrollo del programa

#### Planificación de objetivos de entrenamiento y competiciones comunes: Calendario Nacional y Pruebas de Selección.

El objetivo es la confluencia en la planificación de la temporada para lograr objetivos comunes en el rendimiento de los Equipos Nacionales.

Fecha				SPRINT OLÍMPICO	SPRINT JÓVENES PROMESAS	INTERNACIONAL SPRINT
Mes	Días					INTERNACIONAL KAYAK DE MAR
Febrero		10	11			
		17	18			
		24	25			
Marzo	2	3	4			
	9	10	11		SELECTIVO YOG-2018	
	16	17	18	CTO. ESPAÑA INVIERNO		
	23	24	25			
Abril	30	31	1	SEMANA SANTA		
		5	6	PRUEBAS DE SELECCIÓN SPRINT I		
		7	8	COPA ESPAÑA I		
	13	14	15			YOUTH OLIMPICS GAMES WORLD QUALIFICATION (BARCELONA-ESP)
	20	21	22			
	27	28	29		CTO. ESPAÑA 5000/3000	
Mayo	3-4			PRUEBAS DE SELECCIÓN SPRINT II		
	4	5	6	COPA ESPAÑA II		
	11	12	13			
	18	19	20		COPA ESPAÑA 1000	
	25	26	27			I COPA DEL MUNDO SPRINT (SZEGED-HUN)
Junio		26	27			I COPA DEL MUNDO DE MARATÓN (VIANA DO CASTELO-POR)
	1	2	3			II COPA DEL MUNDO SPRINT (DUISBURG-GER)
	8	9	10			CTO. EUROPA SENIOR SPRINT (BELGRADO-SRB)
	15	16	17			
	22	23	24		COPA ESPAÑA 3000	
	22	23	24			MEDITERRANEAN GAMES 2018 (TARRAGONA-ESP)
Julio	29	30	1			CTO. DE EUROPA JUNIOR- SUB 23 SPRINT (AURONZO-ITA)
	5-6	7	8	PRUEBAS DE SELECCIÓN SPRINT III		CTO. DE EUROPA DE MARATÓN (METKOVIC-CRO)
	6	7	8	CTO. ESPAÑA SPRINT		
	13	14	15			GRAN PREMIO K4 CASTILLA Y LEÓN
	20	21	22			CTO. DEL MUNDO JUNIOR- SUB 23 SPRINT (PLOVDIV-BUL)
Agosto	27	28	29		CTO. ESPAÑA 500/1000	DESCENSO INTERNACIONAL DEL SELLA
	3	4	5			
	10	11	12			
Septiembre	24	25	26			CTO. DEL MUNDO SENIOR SPRINT (MONTEMOR O VELHO-POR)
	31	1	2			
Octubre	7	8	9			CTO. DEL MUNDO MARATÓN (PRADO VILA VERDE-POR)
	5	6	7			
	12	13	14			YOUTH OLIMPICS GAMES 2018 (BUENOS AIRES-ARG)
	19	20	21			

## Concentraciones nacionales e interautonómicas de preparación para E. Nacionales

Se convocan de acuerdo a la planificación de la temporada, para realizar tanto preparación como evaluación interna y externa de los palistas en seguimiento.

Se desarrollan en los Centros de Tecnificación Autonómicos con los deportistas del Centro y otros deportistas en seguimiento adscritos al Centro en función de las especialidades objetivo de la preparación:

De la misma forma que las concentraciones de refuerzo, estas actuaciones tienen especial importancia por el trabajo de embarcaciones de equipo, dinámica de grupo, control de rendimiento y objetivos de preparación conjunta, antes y después después de la configuración del Equipo Nacional.

Las concentraciones están dirigidas por los técnicos de los equipos nacionales con el apoyo de los técnicos de las F.F.A.A.

### Concentración Blume /Picadas Sub-23 Masculino Kayak

JORNADA	HORA	DESCRIPCIÓN	HT	KM
<b>ORGANIZACIÓN:</b> Concentración Equipo Masc. Sub-23 <b>FECHA:</b> 20 al 25 de Noviembre <b>OBJETIVO:</b> Ver el estado de forma de los deportistas y Trabajo en Barcos de Equipo <b>ENTRENADOR:</b> Fausto Moreno				
			MESOCIC	MICROCI
L U N E S	MAÑANA	Viaje hacia Madrid Equipo Sevilla entrena por la mañana en Sevilla 60' Trabajo Aerobico Bici/Carrera/Eliptica... INCORPORACIÓN BLUME		
	TARDE	12- 14 Kms r-1 Gimnasio F. Max hipertrofia "A" x 4		
M A R T E S	MAÑANA	Paleo Micro 50' K-1 Paleo K-4: 4 (5 x 1' r3/1)6'		
		Combinaciones: "A" Pelayo/Kike/AlbertiPedro, "B" Poli/Dani/Aaron/Iago, "C" Marcos/Telmo/Luis/Aitor, "D" Martin/Eneko/Carlos/Alberto		
	TARDE	60' Trabajo Aerobico Bici/Carrera/Eliptica... 30' Autocarga, Trabajo Core, Abdo... (Libre)		
M I E R C O L E S	MAÑANA	Paleo K-4: 3 x 300 m/8' R-4 Lanzado El resto del grupo en K-1, Carlos, Martin, Eneko, Alberto con Paco e Ifigo Combinaciones K-4: "A" Garrote/Toro/Marcus/Germade, "B" Pelayo/Kike/AlbertiPedro, "C" Poli/Dani/Aaron/Iago, "D" Marcos/Telmo/Luis/Aitor 50' R-1 K-1 Técnica Libre + Gimnasio Madrid: Hipertrofia (trabajo libre y propuesto por los entrenadores de cada deportista)		
	TARDE	DESCANSO		
J U E V E S	MAÑANA	Paleo K-2 y K-1: 4 (6 x 1'30")/4' 85-90 paladas, AlbertiPelayo, Pedro/Aitor, Poli/Aaron, Kikellago junto a 3 K-2 Absolutos, el resto K-1 45' Trabajo Aerobico Bici/Carrera/Eliptica...		
	TARDE	Paleo K-1: 2 x 6000 m/4' r-2 a ola, en grupos de 4 30' Autocarga, Trabajo Core, Abdo... (Libre)		
V I E R N E S	MAÑANA	Paleo K-4 y K-1: 1 (6 x 20"/30")/10' + 1 x 400 m R-4 Lanzado Combinaciones K-4: "A" Garrote/Dani/Marcus/Germade, "B" Pelayo/Marcos/AlbertiPedro, "C" Telmo/Poli/Kike/Aaron, "D" Luis/Carlos/Alberto		
		50' K-1 Trabajo Técnico		
	TARDE	Gimnasio: Hipertrofia (trabajo libre y propuesto por los entrenadores de cada deportista) Trabajo Aerobico Bici/Carrera/Eliptica...		
S Á B A D O	MAÑANA	50' Carrera Paleo K-2:2 (5 x 2' r3/2)6' AlbertiPedro, Pelayo/Kike, Luis/Aitor, Dani/Marcos, Iago/Alberto, Telmo/eneko, Martin/Carlos, Aaron/Poli		
		Fin de la Concentración. Comida en Blume		
	TARDE	VIAJE DE VUELTA A SUS CENTROS DE ENTRENAMIENTOS		

## Programa Tecnificación desarrollo Mujer Canoa

Con la inclusión de la Mujer Canoa en el Programa de los JJOO de Tokio 2020, siguiendo las instrucciones del C.O.I. de alcanzar la igualdad de género en nuestro deporte, la Real Federación Española de Piragüismo lleva trabajando, de la mano del C.S.D., durante los últimos años en varios Programas de Deporte y Mujer, encaminados a reducir la desigualdad en nuestro deporte.

La puesta en marcha de éstos Programas está corrigiendo de forma importante este déficit de participación de mujeres en piragüismo, y en 2017 hemos tenido incrementos de hasta el 20% en las competiciones estatales, sobre todo en Jóvenes Promesas ( rango de edad de 13 a 16 años) que es la antesala del Plan de Tecnificación, y por tanto objetivo fundamental para fidelizar la participación encaminada al alto nivel y nuestros programas de Canoa y kayak femenino en el CEAR de Sevilla.

El Programa se llevará a cabo en colaboración con la Federación Madrileña de Piragüismo, dentro del Programa Estatal del CETD en Aranjuez reconocido por el C.S.D., y de Alto

Redimiendo en la Comunidad de Madrid, poniendo a disposición del Programa las instalaciones y medios para el seguimiento y control de los deportistas.

Los contenidos se llevarán a cabo mediante **concentración permanente** de los deportistas pertenecientes a la Comunidad madrileña y en **concentraciones puntuales** para residentes de fuera de la Comunidad.

El Programa va destinado a mujeres piragüistas de 15 a 23 años en las especialidades kayak y canoa cuyos resultados en distancias Olímpicas de Sprint, tanto nacionales como internacionales, hayan destacado a lo largo de la temporada anterior.

- **Objetivos**

La propuesta pretende lograr la mejora y apoyo técnico al Grupo de Mujeres Canoa y Kayak en esta fase previa de la Tecnificación, grupo que actualmente compite a nivel nacional e internacional, pero que entrena en sus diferentes Clubes y/o Centros de Tecnificación Nacionales. Circunstancia que se produce al no disponer de más plazas en el C.E.A.R. de Sevilla o C.T.D. de Murcia, y también por la situación académica de las deportistas.

El Programa tiene dos proyectos bien diferenciados, por un lado la consecución de resultados a corto y medio plazo para alcanzar el Equipo de Canoa Femenina, y por otro la Clasificación para los juegos Olímpicos Tokio 2020.

- **Concentraciones permanente**

Es de suma importancia que todas las deportistas que quieran optar a formar parte de este equipo, y que defiendan estos objetivos, estén concentradas, ya que para lograr el objetivo de estar en Tokio tendrán que realizar una intensa formación técnico-deportivo, mejorando todos los parámetros físicos.

- **Concentraciones puntuales**

Las concentraciones tendrán lugar en las instalaciones del CETD Piragüismo Madrid en Aranjuez. También se utilizará las instalaciones y campo de regatas de E. Picadas (Pelayos de la Presa, Madrid), según planificación y objetivo.

Se tiene previsto realizar tres tipos de concentraciones, dependiendo de la cantidad de días de la misma y su colocación estratégica en cuanto a las competiciones nacionales:

Concentraciones semanales: Estas concentraciones se realizarán durante el fin de semana 1 a 2 días, según carga de la semana. Las fechas serán las siguientes:

CONCENTRACIÓN	FECHA
1ª concentración	21 y 22 de abril
2ª concentración	12 y 13 de mayo
3ª concentración	23 y 24 de junio

Concentraciones de fin de semana: Estas concentraciones se realizarán en puentes de 2 a 4 días o en fin de semanas previos a las competiciones nacionales objetivo y selectivos nacionales. Las fechas serán las siguientes:

CONCENTRACIÓN	FECHA
1ª concentración	De 17 al 19 de mayo
2ª concentración	De 28 de abril al 1 de mayo
3ª concentración	Del 6 al 9 de diciembre

Concentraciones de una semana: concentraciones más largas que coincidirán con periodos vacacionales largos y preparación para objetivos nacionales principales y/o competiciones Internacionales Cto. Europa y Mundiales:

CONCENTRACIÓN	FECHA
1ª concentración	Semana Santa – Del 24 de marzo al 1 de abril
2ª concentración	Verano - Del 16 al 22 de julio
3ª concentración	Verano – Del 27 de julio al 2 de septiembre

### 3.3 Programa de Seguimiento Ranking en C.C.A.A.

Programa orientado principalmente al seguimiento de la **categoría cadete, base fundamental de nuestro deporte**, que nos permite evaluar el trabajo de los Programas de Tecnificación en las C.C.A.A., tanto en Sprint como en Slalom, complementando el trabajo con la información de las Concentraciones Nacionales y el calendario de competiciones.

#### 1) **Objetivo 2018: Juegos Olímpicos de la Juventud.: Clasificatorio Mundial en Barcelona**

En 2018, España tendrá un doble objetivo con **Juegos Olímpicos de la Juventud**, por un lado con la organización del **Clasificatorio Mundial para los YOG 2018 en España ( Barcelona)**, y por otro con la participación de nuestro Equipo nacional para buscar una de las plazas disponibles para asistir a los Juegos Olímpicos que se celebrarán en Buenos Aires (ARG) en el mes de octubre.

Para afrontar con garantías esta participación, se llevará a cabo un proceso de selección a través de **Pruebas de Selección** con los siguientes requisitos:

- **COMPETICIÓN SELECTIVA NACIONAL:** Tomar parte en la competición selectiva nacional que tendrá lugar en **Barcelona los días 10 y 11 de marzo**  
La COMPETICIÓN SELECTIVA se desarrollará con el mismo Programa o similar del Clasificatorio Mundial y **los palistas deberán realizar** las dos pruebas **Canoe Sprint Head to Head** y **Canoe Slalom Obstáculos** en la misma categoría de embarcación para obtener clasificación final.
- **EDAD:** 15 - 16 años (nacidos entre el 1 enero 2002 al 31 diciembre de 2003)
- **RANKING NACIONAL 2017:** Estar clasificado/a dentro de los/as **10 palistas** en los siguientes Ranking Nacionales:
  - CADETE B KAYAK SPRINT y SLALOM (Hombre y Mujer)
  - CADETE B CANOA SPRINT y SLALOM (Hombre y Mujer)
  - INFANTIL A KAYAK SPRINT y SLALOM (Hombre y Mujer)
  - INFANTIL A CANOA SPRINT y SLALOM (Hombre y Mujer)
- **CONCENTRACIÓN PREPARACIÓN:**  
Los palistas seleccionados para formar parte del Equipo Español, una vez finalice la COMPETICIÓN SELECTIVA quedarán a disposición de los técnicos de la RFEF para realizar la concentración de preparación final y asistencia al Mundial Clasificatorio para los YOG 2018.
- **EQUIPAMIENTO:**  
Para las pruebas de **Sprint** la embarcación utilizar será la Nelo Vintage K1 y C1 en sus diferentes tallas.  
Para la prueba de **Slalom** obstáculos se utilizará embarcación híbrida versátil para K1 y C1 fabricado por Polaczyck Co. Estará disponible en tres tallas y su peso mínimo será de 10,5 kg.

#### DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA:

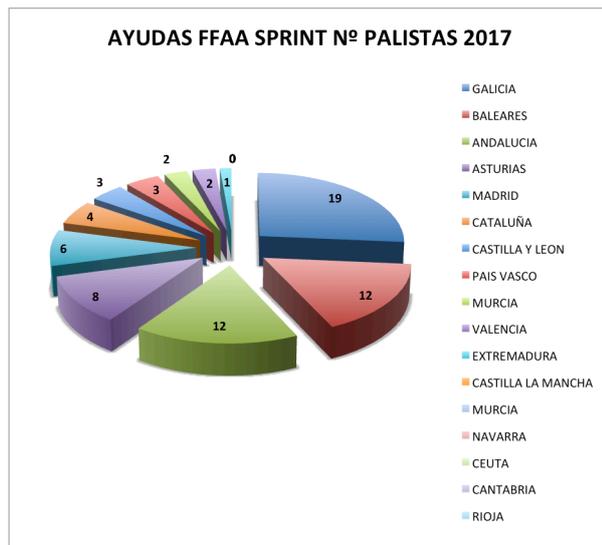
- [https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2017-06\\_-\\_buenos\\_aires\\_2018\\_-\\_qualification\\_system\\_-\\_final\\_-\\_canoe\\_-\\_en.pdf](https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2017-06_-_buenos_aires_2018_-_qualification_system_-_final_-_canoe_-_en.pdf)
- [https://www.canoeicf.com/sites/default/files/annex\\_1\\_yog\\_2018\\_technical\\_handbook\\_for\\_csp\\_and\\_csl.pdf](https://www.canoeicf.com/sites/default/files/annex_1_yog_2018_technical_handbook_for_csp_and_csl.pdf)
- [w.canoeicf.com/sites/default/files/yog\\_competition\\_information.pdf](http://w.canoeicf.com/sites/default/files/yog_competition_information.pdf)

## 2) Tecnificación en C.C.A.A.

La Tecnificación en las C.C.A.A., tanto en Sprint como en Slalom, **complementa el trabajo futuro que desarrollarán los Programas Permanentes y de Seguimiento y Control** descritos, y permite además conocer de forma temprana, durante la especialización deportiva, la formación técnica del deportista, sus capacidades físicas, motivación, grado de maduración ( cronológico-fisiológico) y establecer un perfil determinado para la competición. Una información que se contrasta en las concentraciones y competiciones nacionales, y que no sería posible obtener sin la colaboración de las Federaciones Autonómicas.

Para llevar a cabo el **Programa de Seguimiento y control del rendimiento en C.C.A.A.** se viene estableciendo una línea de **ayudas a los Programas de Tecnificación que desarrollan las Federaciones Autonómicas**, necesarias para incentivar la formación y la progresión de los palistas que serán el futuro inmediato, y que irán incorporarse paulatinamente a los diferentes Programas del PNTD.

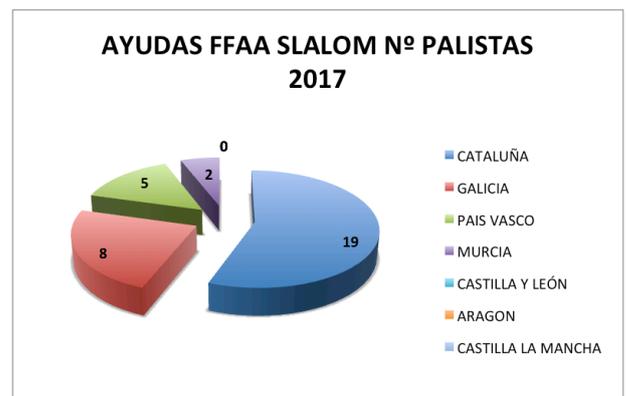
**Esta ayudas tienen una finalidad en la acción formativa de los técnicos** que desarrollan los Programas Autonómicos, y sirve también de incentivo para su especialización profesional, tomando parte en concentraciones y asistencia a competiciones nacionales e internacionales.



Las ayudas se distribuyen de forma porcentual a las F.F.A.A. de dos líneas:

- A todas las F.F.A.A. que desarrollen Programa de Tecnificación Autonómico. Componente fijo
- De acuerdo a los resultados en embarcaciones Individuales de los palistas clasificados en su correspondiente categoría. Componente variable

Dentro de los **requisitos para recibir las ayudas** se establece un control exhaustivo que permite mayor información de las actividades de formación, y que ha dado como resultado un **alto grado de cumplimiento de las Federaciones Autonómicas en 2017.**



## Programa de seguimiento y control del rendimiento en C.C.A.A.

El objetivo de este proyecto, es el poder seguir manteniendo a deportistas en la élite internacional, a la vez que potenciamos la realización del piragüismo en un ámbito saludable y menos lesivo, para así seguir cosechando estos grandes triunfos. Para esto debemos fomentar el trabajo desde la base, que con esta propuesta basada en concentraciones con jóvenes talentos deportivos (Infantil A y Cadete B) y sus técnicos, se logrará que los deportistas consigan rendir en categorías absolutas y nos representen en futuras olimpiadas, disponiendo además los técnicos de más conocimientos para un trabajo más adaptado e individualizado.



- **Objetivos generales:**

Analizar a los deportistas tanto técnicamente como psicomotriz y lesionalmente para mostrar a sus técnicos, las diversas patologías que presenta el deportista así como las formas de corregir estos hábitos lesionales mediante ejercicios de prevención y programas sencillos de reestructuración de partes lesionadas.

- **Objetivos específicos.**

- Mejorar la técnica: grabación de técnica a alta velocidad, corrección, ejercicios para la mejora, visualización de videos.
- Analizar las capacidades físicas: test en agua, pruebas de agilidad, potencia, resistencia, coordinación, velocidad gestual y flexibilidad.
- Analizar y mejorar el estado físico – lesional: Análisis global del raquis y musculatura implicada, antropometría y ejercicios para mejorar futuras lesiones.

- **Destinatarios.**

Deportistas comprendidos en Ranking de categorías Infantil A y Cadete B, masculino y femenino, tanto kayak como canoa, así como la asistencia de sus técnicos, contando con un total de 80 deportistas.

- **Zonas.**

Las regiones serán divididas en:

- Galicia,
- Cantábrico (Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra, La Rioja),
- Central (Castilla León, Castilla la Mancha, Madrid, Extremadura, Canarias),
- Sur (Andalucía, Murcia, Ceuta y Melilla),
- Levante (Cataluña, Comunidad Valenciana, Baleares).

- **Instalaciones**

- Galicia: Instalaciones Piragüismo en Verducido (Pontevedra)
- Cantábrico: Centro de Tecnificación de remo y piragüismo de Orio (Gipuzkoa)
- Central: Instalaciones de la R.F.E.P. en Picadas (Madrid)
- Sur: C.A.R. La Cartuja (Sevilla)
- Levante: Banyoles (Cataluña).

Las concentraciones se podrán realizar en otras sedes a propuesta de las Federaciones Autonómicas si estiman más oportuno otro lugar para su realización.

- **Parámetros de control:**

Pruebas de condición Física. SECO									
Capacidad física	Prueba/Test	Resultado	Puntuación						
<b>Resistencia</b>									
	Course Navette		Periodo	1	2	3	4	5	
	Test de Montreal		Metros	1	2	3	4	5	
	Test de Cooper		Metros	1	2	3	4	5	
<b>Fuerza máxima</b>									
	RM Pecho		Kg/Rep.	1	2	3	4	5	
	RM Dorsal		Kg/Rep.	1	2	3	4	5	
<b>Fuerza resistencia</b>									
	Abdominal 30'		Rep.	1	2	3	4	5	
	Flexión mantenida		Tiempo	1	2	3	4	5	
<b>Fuerza explosiva</b>									
	Lanzamiento L.B.M.		Metros	1	2	3	4	5	
	Salto horizontal		Metros	1	2	3	4	5	
<b>Flexibilidad</b>									
	Flex. Sentado		Cm.	1	2	3	4	5	
	Flex. profunda		Cm.	1	2	3	4	5	
<b>Velocidad</b>									
	50m.		Tiempo	1	2	3	4	5	
	V. segmentaria		Rep.	1	2	3	4	5	
<b>Agilidad y coordinación</b>									
	10x5		Tiempo	1	2	3	4	5	
	Illinois		Tiempo	1	2	3	4	5	
	Test T		Tiempo	1	2	3	4	5	
	Vallas y picas		Tiempo	1	2	3	4	5	
<b>Equilibrio</b>									
	Flamenco		Tiempo	1	2	3	4	5	

\*Se elegirá un Test de cada capacidad física.

Pruebas de condición Física. AGUA.					
Prueba	parámetros	Intervalos			
		250	500	750	1.000
1.000m.	FC				
	PPM				
	Tiempo				
500m		50		100	
	FC				
	PPM				
	Tiempo				

Dirección Técnica de la R.F.E.P.