

# JORNADAS TÉCNICAS 2019

5 y 6 de octubre de 2019

Residencia Joaquín Blume .C.A.R.  
C/. Pintor el Greco, 1. 28040 Madrid





# JORNADAS TÉCNICAS 2019

5 y 6 de octubre de 2019

Residencia Joaquín Blume .C.A.R.  
C/. Pintor el Greco, 1. 28040 Madrid



## INFORMACIÓN

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO**  
C/.Antracita, 7, 3º  
28045 Madrid  
[www.rfep.es](http://www.rfep.es)  
Email: [agonzalez@rfep.es](mailto:agonzalez@rfep.es)

## PONENTES

**Alvaro Rica.** Licenciado en Ciencias Actividad Física y del Deporte.

**Xavier de Blas.** Profesor, Universitat Ramon Llull.

**Fernando Alacid Cárcles.** Profesor Universidad Almería.

**Guillermo Díez-Canedo.** Entrenador Equipo Nacional Absoluto de Slalom.

**Ignacio Zabala Llerandi.** Licenciado en Administración y Dirección MBA. Fundador y director de operaciones de Human Analytics.

**Javier Gómez.** Licenciado en Ciencias Actividad Física y del Deporte. Técnico Superior de Piragüismo.

**José Luis Sánchez Hernández.** Director del CESED (CSD).

**Josep Mª Padullés.** Asociación ChronoJump para la Investigación y Difusión de la Tecnología Aplicada a la Actividad Física y el Deporte.

**Vicente Javier Clemente Suárez.** Profesor Universidad Europea de Madrid.

**Xavier Padullés.** Asociación ChronoJump para la Investigación y Difusión en la Tecnología Aplicada a la Actividad Física y el Deporte.

**Pedro Llames.** Director Deportivo INFISPORT

En la actualidad, cada vez son más las personas que están practicando piragüismo, bien como con el fin del alto rendimiento o simplemente como vía para mantenerse en forma y que los lleve a una mejor calidad de vida en cuanto al tema de la salud. Ambos practicantes necesitan de alguien que los guíe y los asesore a lo largo de todo el proceso de aprendizaje y desarrollo deportivo como pasa en otras áreas tanto de desarrollo personal como profesional.

Es aquí donde entra la figura del entrenador o técnico deportivo, usualmente hace unos años los entrenadores tenían una educación básica y obtenían su experiencia de una forma más empírica, basándose en vivencias personales y dejando un poco de lado la academia. Con el paso de los años el propio piragüista ha tenido acceso a información, a veces científica otras simplemente pseudocientífica sobre entrenamiento y rendimiento deportivo, lo que lo ha vuelto más exigente con demandas más personalizadas en busca de un servicio profesional y de alta calidad.

Debido a esto, la preparación de los entrenadores/as y la constante formación es un factor clave para poder sobresalir en este deporte que está en continua evolución. El entrenador/a, en ocasiones se queda obsoleto, cada vez sale un nuevo estilo de entrenamiento como por ejemplo en su momento el Crossfit o el HIIT (Entrenamientos a intervalos de alta intensidad), ahora observamos nuevas tendencias en las embarcaciones y las palas que varían el gesto técnico o en propia planificación con la "planificación inversa".

Una manera práctica y profesional de prepararse es realizando cursos de formación como los que proporciona la RFEP-ENEP donde se ofrecen presentaciones en áreas como acondicionamiento físico, planificación del entrenamiento, entre otros, basadas en evidencias científicas y expuestas por entrenadores y expertos.

## OBJETIVOS

-Proporcionar a los entrenadores de piragüismo unas jornadas que sirvan de nexo para la difusión de conocimientos científicos y deportivos, al igual que facilitar a los asistentes la actualización en los avances técnicos y tácticos que han aparecido en el piragüismo en los últimos años.

-Posibilitar el intercambio de los diferentes enfoques y técnicas aplicadas al entrenamiento según la diferenciación de género.

## PROGRAMA

### Sábado 5 octubre

**TALLERES PRÁCTICOS:** Gimnasio de la BLUME  
**CONFERENCIAS:** Salón de Actos de la BLUME

**9:00** Recogida documentación.

**9:15-9:30** Inauguración.

**9:30- 10:15**

**¿Dónde está y hacia dónde va la nueva formación deportiva como técnico?: homologación de las titulaciones anteriores.**

*Ponente: José Luis Sánchez*

**10:15-11:30** (Taller teórico-práctico)

**Método SPODHA: Centralización y digitalización del universo del deporte. "Beneficio para los entrenadores".**

*Ponente: Ignacio Zabala Llerandi*

**12:00-13:40** (taller teórico-práctico)

**Nuevos modelos de periodización de entrenamiento: Periodización inversa y entrenamientos de alta intensidad.**

*Ponente: Vicente Clemente Suárez*

**13:40-14:30**

**Revisión nutrición deportiva. Momentos óptimos de consumo: Periodos en entrenamientos y competición.**

*Ponente: Pedro Llames*

**16:15-20:00** (Taller teórico-práctico)

**Medición de velocidad, fuerza y potencia aplicada al piragüismo.**

*Ponente: Josep Mª Padullés, Xavier Padullés y Xavier de Blas.*

### Domingo 6 octubre

**9.30-10:15**

**Una revisión de la tecnificación deportiva en piragüismo "plan 20-28".**

*Ponente: Javier Gómez y Álvaro Rica*

**10:15-11:15** Fernando Alacid

**Criterios de maduración para la elaboración de clasificaciones y valoración del rendimiento en palistas jóvenes de aguas tranquilas.**

*Ponente: Fernando Alacid*

**11:45-12:45**

**Biomecánica aplicada al slalom: la búsqueda de la armonía en las aguas bravas.**

*Ponente: Guillermo Díez-Canedo*

**13:00-14:00** (Taller teórico-práctico).

**Herramientas tecnológicas para la mejora del entrenamiento.**

*Ponente: Javier Gómez y Álvaro Rica*

SE RECOMIENDA LLEVAR ORDENADOR O TABLET

