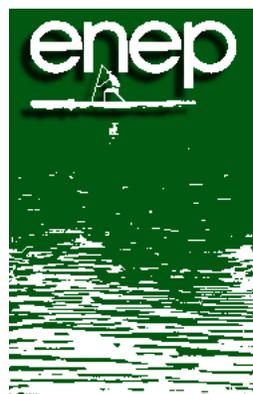


# JORNADAS TÉCNICAS 2023



M. CORBERA

A. JACOME



Comité  
Paralímpico  
Español



COMITÉ OLÍMPICO  
ESPAÑOL



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/a 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.

**Javier Hernánz**



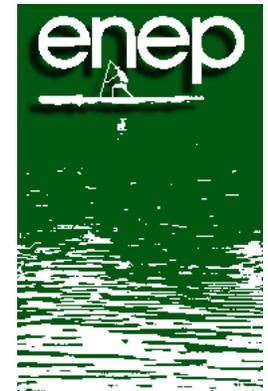
## Objetivos

- 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.





# SAVE THE DATE





**Alberto García Bataller**  
Profesor, U. Politécnica de Madrid  
Facultad Ciencias del deporte



**Jesús Cobos Tellez**  
Entrenador nacional de piragüismo

**9:00** Recogida documentación

**9:15-9:30** Inauguración

**9.30-10:45** (Taller teórico-práctico)

**Alberto García Bataller**

Entrenamiento y mujer: aspectos  
determinantes en la planificación deportiva

**10:45-11:45**

**Jesús Cobos**

Claves del éxito en la planificación del 200m y  
500m

**11:45-12:00** PAUSA CAFÉ



**Kiko Martín.**

Entrenador equipo nacional de canoa  
Entrenador nacional de piragüismo

**12:00-13:15**

**Kiko Martín**

Entrenamiento técnico en CANOA: buscando la excelencia



**Toni Anglada**

Entrenador nacional de piragüismo

**13:15-14:00 (Taller teórico-práctico)**

**Toni Anglada y Jaume Mestre**

Tecnología y análisis de datos aplicados al piragüismo de alto nivel



**Jaume Mestre**

Entrenador nacional de piragüismo  
Master en Alto Rendimiento

**14:00-15.30 COMIDA**





**Fernando Alacid Cárceles.**  
Profesor Universidad Almería

**15:30-16:15**

**Fernando Alacid Cárceles**

¿Es determinante la maduración biológica en las clasificaciones de los palistas jóvenes de aguas tranquilas?



**Guillermo Diez-Canedo**  
Director Técnico Nacional de Slalom

**16:15-17:00 (taller teórico-práctico)**

**Guillermo Diez-Canedo**

RPE: cuantificación de la carga y herramienta de seguimiento de uso universal

**17:00-17:15** Descanso/café



**Natalia Martín Santos**

Entrenadora equipo nacional de Kayak  
Entrenadora nacional de piragüismo

**17:15-18:00**

**Natalia Martín Santos (taller teórico-práctico)**

Análisis del nivel técnico y carga mental del grupo de entrenamiento Sub-23 del CEAR de Sevilla



**Manuel Fernández Sanjurjo**

Phd asesor nutricional de piragüistas-ATHMIRE.  
Investigador postdoctoral-ISPA.

**18:00-19:00**

**Manuel Fernández Sanjurjo (taller teórico-práctico)**

Planificación nutricional en piragüistas: papel y necesidades de los carbohidratos



**Domingo Ramos Campo**

Profesor, U. politécnica de Madrid  
Facultad Ciencias del deporte

**19-20**

**Domingo Ramos Campo**

Entrenamiento en Altitud: efecto sobre el rendimiento y la salud del deportista

# JORNADAS TÉCNICAS 2023



**Manuel Isorna Folgar**  
Director de la Escuela Nacional de  
Entrenadores de la RFEP



Comité  
Paralímpico  
Español



COMITÉ OLÍMPICO  
ESPAÑOL

