



Consejo  
Superior  
de Deportes



REAL FEDERACION  
ESPAÑOLA  
DE PIRAGÜISMO

ANTRACITA, 7, 3º 28045 MADRID TELÉFONOS 910 329 520 FAX 915 305825 [www.rfep.es](http://www.rfep.es) [correorfep@rfep.es](mailto:correorfep@rfep.es)

## Jornadas de formación sobre Técnica de Kayak

El piragüismo de aguas tranquilas es un deporte donde el dominio del gesto técnico se convierte en el eje fundamental para alcanzar un alto nivel de rendimiento.

La técnica no solo es el pilar sobre el que se construye la eficiencia del movimiento, sino que también determina la capacidad de aprovechar al máximo la fuerza, la resistencia y la coordinación. En este deporte, donde cada detalle en la ejecución del gesto puede marcar la diferencia en segundos y centésimas, desarrollar y perfeccionar las habilidades técnicas es clave para el éxito.

Estas jornadas han sido diseñadas para proporcionar una experiencia formativa única, centrada en el aprendizaje y la perfección del gesto técnico en el kayak. La integración del análisis biomecánico con las capacidades coordinativas permitirá a los participantes entender cómo adaptar y optimizar cada movimiento, respetando las exigencias individuales y contextuales de cada piragüista. Desde el ajuste del equilibrio en el agua hasta la sincronización con el ritmo natural de cada componente de las embarcaciones de equipo, será abordado de manera práctica y teórica.

Contaremos con dos entrenadores de reconocimiento internacional: **Miguel García y Alexander Nikonorov**, referentes absolutos en la formación técnica de piragüistas de élite. Su experiencia, avalada por años de éxitos al frente de deportistas que han destacado como medallistas en campeonatos del mundo y juegos olímpicos, asegura que los asistentes recibirán enseñanzas de la más alta calidad, basadas en la metodología y práctica actualizadas y utilizadas por ambos entrenadores.

Estas jornadas no solo se enfocan en la mejora técnica individual, sino también en el desarrollo integral de habilidades que potencien el rendimiento. Entre los temas clave se incluyen:

- **La importancia de un gesto técnico eficiente para optimizar el consumo energético y mejorar el rendimiento a largo plazo.**
- **El análisis biomecánico del gesto en el kayak como herramienta de corrección y perfeccionamiento.**
- **La integración de capacidades coordinativas, como el equilibrio y la reacción, en situaciones dinámicas y reales.**
- **Aprenderás a complementar el trabajo en el agua con ejercicios específicos en tierra y gimnasio, mejorando la fuerza, estabilidad y coordinación necesarias para un gesto técnico eficiente en el kayak.**

Además, las sesiones se enriquecerán con la utilización de **material audiovisual** de alto nivel, permitiendo a los asistentes analizar gestos técnicos de los mejores deportistas del mundo, lo que facilitará la comprensión de cómo aplicar los conceptos enseñados a su propia práctica. Este enfoque garantiza que tanto deportistas como entrenadores podrán aplicar los conocimientos adquiridos de manera directa y efectiva.





Estas jornadas no se limitan al análisis del gesto técnico en el agua. También exploraremos cómo **trabajar fuera de la embarcación para reforzar las capacidades necesarias** para un rendimiento óptimo. Los participantes aprenderán **ejercicios específicos en tierra y gimnasio diseñados para mejorar la coordinación, fuerza y estabilidad, elementos fundamentales para perfeccionar la técnica en el kayak**. Estos ejercicios complementarios permitirán a los deportistas desarrollar las capacidades físicas y motoras que sostienen un gesto técnico eficiente y fluido.

Lugar: **Salón de Actos, Residencia Blume, Madrid.**

Ponentes-Entrenadores invitados: MIGUEL GARCÍA y ALEXANDER NIKONOROV

- **Fin de semana 1: Miguel García**
  - Sábado 11 de enero (10:00-14:00 y 16:00-18:00)
  - Domingo 12 de enero (10:00-14:00)
- **Fin de semana 2: Alexander Nikonorov**
  - Sábado 18 de enero (10:00-14:00 y 16:00-18:00)
  - Domingo 19 de enero (10:00-14:00)

**Coste:**

- Todo el curso: **80 euros** (ambos fines de semana)
- Un fin de semana: **50 euros** (un solo fin de semana)

**\*\*El almuerzo a medio día**, entra dentro de la inscripción, y se realizará en el comedor de la Residencia Blume. En el mismo sitio donde se imparte la jornada.

**INCRIPCIÓN PARA LA JORNADA: lean bien las indicaciones del registro**

- **Numero de plazas:** 60 por riguroso orden de registro, en el siguiente enlace <https://forms.gle/E42XvWUL6k64cyqk6>
- **Fecha límite de inscripción:** 9 de enero de 2025
- Podrás registrarte para ambos fines de semana o solo para uno de los dos fines de semana.  
CONCEPTO: Nombre del interesado +Jornada Kayak+nombre del ponente al que vas a asistir o ambos. Ejemplo: Isabel Pagán+Jornada Jayak+Miguel García.

**¡No pierdas la ocasión de aprender de dos de los mejores entrenadores del mundo!**