

JORNADA FORMATIVA-ALEXANDER NIKONOROV

Plan de Formación a **entrenadores de todo el territorio nacional**.

- ◆ Plazas limitadas: solo 30
- ◆ Inscripción: **formulario adjunto**. Las plazas se asignarán por orden de recepción de las inscripciones.
- ◆ Precio: 200 € (incluye incluida)

Organización:

Entrenamiento guiado por el desarrollo de la potencia en piragüismo de alto rendimiento

Día: viernes 23 de enero.

Duración total: 7 horas.

Formato: Jornada intensiva (mañana + tarde)

Destinatarios: Entrenadores del Equipo Nacional RFEP

Metodología: Formación teórico-aplicada, análisis de tareas y demostraciones prácticas

Sede bloque teórico/práctico: Aulas y Gimnasio del **CAR de Sevilla**

Ponente: Alexander Nikonorov

BLOQUE 1. SESIÓN DE MAÑANA (AULA CAR Sevilla)

Horario: 10:00 – 14:30 (4 h 30 min)

10:00 – 10:30

1. Introducción estratégica: la potencia como variable central del rendimiento

Objetivos

- Alinear criterios metodológicos entre entrenadores nacionales.
- Contextualizar la potencia como eje integrador del rendimiento en piragüismo internacional.
- Fundamentar el enfoque de periodización guiada por la potencia.

Contenidos

- Demandas actuales del piragüismo de alto nivel.
- Limitaciones prácticas de la periodización tradicional.
- Relación entre potencia, intensidad y resultado competitivo.

10:30 – 11:30



2. Perfil de potencia del palista de alto rendimiento

Objetivos

- Comprender el perfil multifactorial de la potencia en piragüismo.
- Relacionar tipos de potencia con especialidades, distancias y momentos de la temporada.

Contenidos

- Potencia muscular (mecánica) y su expresión específica.
- Potencia aeróbica como soporte del rendimiento sostenido.
- Potencia anaeróbica en fases decisivas de la regata.
- Intensidad vs. potencia: implicaciones prácticas para el diseño de tareas.

11:30 – 11:45. Pausa/Café

11:45 – 13:00

3. Periodización guiada por la potencia en piragüismo

Objetivos

- Proporcionar un modelo operativo de planificación anual.
- Optimizar la secuencia de estímulos de potencia a lo largo de la temporada.

PERIODIZACIÓN DEL AÑO

- Desventajas de periodización tradicional
- Periodización por bloques
- Aumento de intensidad durante el año
- Periodización ondulante
- Transformación de la potencia a resistencia (Tríadas de bloques de entrenamiento)
- Periodización-por-potencia

13:00 – 13:45

4. Entrenamiento interválico y modelado del esfuerzo competitivo

Objetivos

- Diseñar sesiones con alta transferencia a la competición
- Ajustar los parámetros de carga en función del objetivo de potencia.

ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

- Entrenamiento de intervalos
- Periodización de corto-a-largo
- Parámetros de las sesiones
- Resumen del contenido

13:45 – 14:30

5. Palada de potencia: fundamentos técnicos aplicados

Objetivos

- Introducir criterios técnicos comunes para el desarrollo de la palada de potencia.
- Preparar el bloque práctico de la tarde.

PALADA-DE-POTENCIA

- El concepto
- Tareas técnicas básicas
- Control de la pala
- Control de torsión
- Control de deslizamiento
- Prácticas para la palada de potencia
- Vídeos
- RESUMEN

BLOQUE 2. SESIÓN DE TARDE . TRABAJO PRÁCTICO APLICADO

16:15 – 17:30

6. Herramientas prácticas para el desarrollo de la potencia en gimnasio

Objetivos

- Aplicar los principios teóricos al trabajo de fuerza-potencia.
- Optimizar la transferencia del gimnasio al agua.

Contenidos

- HERRAMIENTAS DE DESARROLLO DE POTENCIA
- Adaptación neuronal
- Adaptación muscular estructural
- Gimnasio de fibras rápidas
- Ejercicios
- Métodos
- Carro de un solo brazo (6)
- Uso del **carro de un solo brazo**.
- Integración del trabajo de potencia en microciclos reales.



17:30 – 18:30

7. Integración gimnasio-agua y transferencia al rendimiento competitivo

Objetivos

- Consolidar la aplicación práctica del modelo de potencia.
- Facilitar la transferencia directa al entrenamiento diario del equipo nacional.
- Desarrollo de potencia en el agua
- Periodización del desarrollo de potencia...
- Desarrollo de potencia específica en el agua.
- Coordinación entre sesiones de gimnasio y agua.
- Errores frecuentes en la aplicación práctica.
- Ajustes individuales según perfil del palista.
- Debate técnico final y alineación metodológica del staff RFEP.