# Jornadas de formación de técnicos FMP. Entrenamiento del KP y SL

Desde las Direcciones Técnicas de la FMP se proponen estas jornadas destinadas a los técnicos que están entrenando grupos, equipos o clubes de base de las modalidades de Kayak Polo y o Slalom y no tienen formación específica. En función de la demanda de plazas se abrirían plazas a otros colectivos.

Las jornadas serán impartidas por:

- Aritz Fernández entrenador olímpico de la RFEP.
- Javi Gomez Director Técnico del Programa de Kayak Polo de la FMP.
- Darío Cuesta Director Técnico del Programa de Slalom de la FMP.

**Programa**: 3 sesiones. Sábado 8 de febrero de 10:30 a 13:30 y de 15:30 a 18:00 y domingo 9 de febrero de 10:30 a 13:30. Teóricas y prácticas.

**Temario :**

1.-Conceptos generales del entrenamiento deportivo:

Componentes del entrenamiento de base
Principios generales y metodología
Planificación de la temporada y contenidos que debe incluir

2.- Seguridad:

S. activa. Autorescate/eskimotage. Rescates
S. pasiva.

3.- Enseñanza y entrenamiento de la técnica:

3.1.-Conceptos iniciales de técnica de **paleo** en K1/C1 corto.
Propulsion (adelante, atrás, laterales, incidencia, desbordadas, apoyos)y transmisión
Sesiones Ent. Téc Pal- físico.

3.2.-Conceptos iniciales de técnica de **giro** en K1/C1.
Direccionamiento de la embarcación.
Giro de la embarcación (Circular, Apoyo, Retro y Mixt.).
Giro aplicado al KP. Hundimiento de popa y proa
Ejercicios base para las sesiones.
Sesiones Ent. Téc Kayak- físico

3.3.-Conceptos iniciales de técnica de **decalés.**
Obetivos y conceptos para una evolución adecuada.
Introducción en sesiones del Ent. Téc Pala. Entrenamiento agua y seco

3.4.- Conceptos iniciales de técnica de **remontes.**
Obetivos y conceptos para una evolución adecuada.
Introducción en sesiones del Ent. Téc Pala. Entrenamiento agua y seco

3.5.-Conceptos iniciales de técnica de **mano – balón.**
Adaptación seco y agua. Armados. Pase. Tiro.
Introducción e sesiones del Ent. Téc Bálón físico. Entrenamiento agua y seco

3.6.-Conceptos iniciales de técnica de **pala – balón.**
Adaptación, control, pase, lanzamiento, blocage y parada
Introducción en sesiones del Ent. Téc Pala. Entrenamiento agua y seco

4.-Lectura de maniobras e iniciación hacia las aguas bravas.

5.-Procedimientos tácticos ofensivos y defensivos

6.-El reglamento. Entrenamiento-estudio.

7.- Organización de la sesión

8.-Atlas de ejercicios por contenidos

**Inscripciones:**
Formulario inscripción