

# FUNDAMENTOS BÁSICOS STAND UP PADDLE

**CLINIC DANI PARRES**

**En este CLINIC  
descubrirás los aspectos  
fundamentales para el  
conocimiento general de  
este deporte, aspectos  
como conocer tu equipo,  
técnica, conocimiento y  
aprovechamiento del  
medio, ejercicios  
específicos.....**



# Introducción: ¿Qué encontramos dentro del clinic?

SUP, Stand up Paddle, Paddle surf...

El SUP es uno de los deportes que más crece llegando a niveles exponenciales, ya se cuentan por millones los deportistas que lo practican en todo el Mundo... Un deporte relativamente joven que se ha instalado en las playas, pantanos y ríos para quedarse.



## QUE PUEDE HACER EL SUP POR TI.

Una introducción de todo lo que el SUP te puede ofrecer, ya que es un deporte que tiene muchas caras según como lo orientes.

## MODALIDADES DE SUP

Que podemos esperar de cada una de las modalidades de SUP.

## CONSEJOS PARA ELEGIR TU EQUIPO

Análisis básicos sobre diseño de tablas, remos y aletas. Y a partir de ahí, diferencias para conseguir distintos objetivos o cómo adaptar nuestro equipo a nosotros al medio.

## CONOCIMIENTOS DEL MEDIO

El medio donde lo practicamos es muy importante, por lo que hay que tenerlo en cuenta, no solo para la seguridad, si no para tener el material adecuado para disfrutarlo al máximo, para ello te damos unas nociones desde lo más básico hasta las pinceladas de lo que podrías obtener del el, sin lugar a duda es lo que hace tan fascinante este deporte.



## **ENTRENAMIENTO ESPECIFICO EN TIERRA**

Trabajaremos calentamientos, entrenamientos específicos y de prevención de lesiones tanto en playa como en sala.

## **TECNICA Y ENTRENAMIENTO DE AGUA**

Trabajaremos desde la salida al mar como su entrada. Veremos las claves para mejorar el rendimiento, la forma de remar que más se adecua a tus condiciones y nivel.

Trabajaremos las distintas formas de girar.

Como posicionarnos en la tabla según las condiciones, tanto con viento a favor, en contra y de lado.

Métodos para poder entrenar las distintas partes de mejora.

## **RESUMEN**

Una vez terminado el clinic durante los próximos 10 diez recibirás un resumen con trabajos, ejercicios para mejorar tu practica y las correcciones que tienes que trabajar para seguir avanzando.

## PROGRAMA

La intención junto al organizador es conseguir que los practicantes durante este clinic que tiene una duración mínima de 16h repartidos en dos o tres días dependiendo de la organización.

El participante conocerá todas las posibilidades que le ofrece el SUP, descubriendo en el clinic métodos y técnicas adecuadas a su nivel, el asistente conseguirá líneas de mejora para progresar en sus objetivos. Después de los resultados de los primeros clinics en cuanto a participantes de distintos niveles, edades y su grado de satisfacción, estoy seguro de que el contenido es muy productivo para disfrutar mucho más de este deporte.



- 1º Presentación del programa según los horarios y las condiciones previstas, teniendo en cuenta el lugar y la climatología.
- 2º Presentación de todos los participantes.
- 3º Conferencia sobre los distintos aspectos del SUP, diseños, medio y funcionamiento.
- 4º Ejercicios de calentamiento y prevención de lesiones específicos.
- 5º Ejercicios de agua para determinar el nivel del participante.
- 6º Ejercicios de agua: entrada y salida.
- 7º Ejercicios de agua: navegación.
- 8º Ejercicios de los diferentes giros.
- 9º Ejercicios con grabación.
- 10º Ejercicios de estiramiento.
- 11º Correcciones en seco.
- 12º Video-correcciones.
- 13º Ejercicios de agua: practica de las video correcciones.
- 14º Métodos de entrenamiento de estas mejoras.
- 15º Técnica de resolución de problemas en navegación y olas.
- 16º Navegación individual de soluciones.
- 17º Video corrección para el resumen final.
- 18º Informe final con consideraciones del deporte para su entrenamiento en agua, en seco y prevención de lesiones.
- 19º Análisis individual de la remada de cada participante.



Daniel Parres, cuenta con más de 30 años de experiencia en la enseñanza de los deportes náuticos.

Durante su trayectoria como pro-windsurfer , patrocinado entre otras marcas por RED BULL además de competir en el Circuito Mundial de todas sus disciplinas, consiguió grandes retos como ser el primer Español en surfear la mítica ola de Jaws en Windsurf. En la modalidad de Windsurf supervisó y dirigió los entrenamientos del equipo nacional y formó parte de la directiva de la asociación profesional.

Con la llegada del Kitesurf, se encargó de impulsarlo y estandarizarlo en España, promovió los primeros eventos e impuso los estándares de enseñanza en dicha modalidad.

Promotor del SUP en sus primeros años en el Territorio Nacional, impartiendo cursos y organizando Eventos deportivos, tanto es así que en el 2008 tuvo lugar el primer evento nacional de SUP en nuestras instalaciones, cita indispensable para la comunidad de SUP de la época y así hasta llegar al 2014, que pudo organizar en la propia Volvo Ocean Race un circuito de promoción del SUP junto a la empresa SCA.

A partir de 2015 comenzó la puesta en marcha de algo aún más grande, nuestro propio equipo de Sup Race. Años de aprendizaje, entrenamientos duros y la formación de un centro de entrenamiento específico, que junto al equipo científico Kinetic se han desarrollado y planificado entrenamientos específicos para esta disciplina.

Con los colaboradores Jordi Benet y Jose Grau, se han considerado la forma de detectar lesiones y evitarlas en alto rendimiento. Desde el 2015 hemos participado en pruebas internacionales y en las más prestigiosas como la Pacific Paddle Game en California o la Molokai 2Oahu en Hawaii y ha contrastado teorías con Jim Terrell de los remos Quick Blade, Titouan Puyo y Vincent Guillaume.

Los resultados avalan que estamos en la dirección adecuada.

El SUP es uno de los deportes más completos que existe, cumple con una gran variedad de objetivos personales, pero eso si con la técnica adecuada y adaptada a los mismos objetivos personales. Relajar, meditar, usarlo como deporte de mantenimiento, salud, recuperar lesiones, compartir experiencias, nuevos retos, hacer turismo, surfear olas, o competir.

El SUP puede ser el eje de tu vida, ven a descubrirlo.

## Testimonios de algunos de los presentes en los clinics

José Martos

Nivel 10 años de  
SUP  
Clinic Marbella 2018

*“La verdad es que he cambiado ya mucho la remada bajando el hombro y haciendo mucha más palanca que tracción con el brazo de abajo. Poco a poco incorporando más el core en la remada.  
Lo mejor la motivación. ¡Ya he hecho dos salidas de 90 minutos a ritmo medio de 7,5 km/h. Contento de hacer algo que antes me aburría! Ahora como baje de 7 km/h en el entrenamiento me pico solo!”  
Reconectado con el SUP.*

Javier Ruiz

Nivel 5 años de  
SUP  
Clinic Marbella 2018

*¡Muchas gracias Daniel! Voy a intentar mejorar como no podría ser de otra manera. Tendré muy en cuenta tus indicaciones. Ya he alargado el remo 4 cm como me dijiste, y creo que mucho mejor, también estoy intentado agacharme un poco más en la remada para acompañar al remo sobre todo en la entrada, como bien dices en tus comentarios.  
 (“Respecto al clinic, estoy encantado, he aprendido mucho, son tantas cosas las que aprender y practicar que debería durar una semana je je, estaría bien...”)*

¡Muchas gracias!

Gonzalo Gómez

Nivel mas de 4  
años  
Clinic Marbella 2018

*“...desde el primer momento superó mis expectativas. Desafortunadamente, tengo poco o nada que criticar, por lo que tal vez no sea de mucha ayuda jejej.”*

*“Lo primero que quiero destacar del Clinic es la planificación de los contenidos.”*

*“Los tiempos de agua también muy estructurados, con información muy práctica y útil...”*

*“Lo que más destacaría es que conseguiste encontrar el equilibrio entre la atención grupal e individual, rematándolo con el dossier y análisis que acabo de recibir.”*

*“El dossier con actividades, ejercicios, vídeos y fotos es fantástico, y destaca los puntos que debo trabajar a la perfección.”*

*“Por tanto, no os puedo calificar de otra manera que de excelente, por el ambiente, el trato recibido y la acogida...”*

-----

Kiko Gobantes  
Remero profesional  
Clinic Arenales 2017

*“...La experiencia en el clinic fue muy satisfactoria, no me esperaba que fuese tan interesante y las aportaciones técnicas fueron muy adecuadas. Me llevo un montón de objetivos a cumplir este año. La ubicación para tal evento de 10, tanto en el agua como en seco. Si tenía dudas de mi estilo que no iba a poder mejorar, en el clinic me habéis abierto los ojos para que esos defectos puedan mejorarse y así voy a trabajar. Si no fuese que estoy tan lejos iría a todos los clinics que organices, tienes mucho talento y vales para ofrecerlo...”*

-----

Javier Montero  
5 años de práctica  
amateur  
Clinic Arenales 2017

*“...Muy recomendado a todo el mundo, tanto a nivel amateur, como de competición sobre todo la parte de agua donde tú estás viendo como realizamos la remada, los 10 - 15 minutos personalizados son de una gran ayuda para entender mejor que etas haciendo mal y en que puedes mejorar...”*

-----

#### **NECESIDADES DE CADA PARTICIPANTE:**

Tabla, remo, leash, camelbak, equipamiento para el agua y ropa deportiva para la actividad en sala.

Es conveniente para las sesiones venir provisto de merienda y/o almuerzo según la sesión, así como suficiente hidratación.

En el caso de no disponer de algunas necesidades el organizador tendrá previsto la posibilidad de ofrecer el material necesario y se anunciará el coste de este material para el evento.

El precio del clinic es de **230,00€**