

## STAGE CAPTACIÓN MADRID DEL 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE 2020

### PROGRAMA GENERAL

Residencia: **CASA DO BRASIL**

Piscina: CRE DE MADRID – CAR DE MADRID

Llegada día 1 de septiembre al almuerzo

Recepción en la residencia y entrega de documentación a los entrenadores

PARTICIPANTES:

FEDERACION	APELLIDOS, NOMBRE	CATEGORIA
FCEC	RIBES GRABOLEDA, PERE	DEPORTISTA
FCEC	DAMBELLEH JARRA, MAHAMADOU	DEPORTISTA
FCEC	CARREGAL MORENO, XAVIER	DEPORTISTA
FCEC	GARCIA CODINA, MARINA	ENTRENADOR
CRE MADRID	SANZ CÁMARA, IZAM	DEPORTISTA
CRE MADRID	RUBIO BODES, HUGO	DEPORTISTA
FEDC	RODRIGUEZ GARCÍA, IRENEO	ENTRENADOR
CRE MADRID	BARAZAL GARCIA, VICTOR	DEPORTISTA
CRE MADRID	FERNANDEZ GARCÍA, PEDRO	DEPORTISTA
FADEC	POLO ORTIZ, JUAN JOSE	ENTRENADOR
FADEC	RODRIGUEZ RODRIGUEZ, ANDREA	DEPORTISTA
D.T. GALICIA	FERRON GUTIERREZ, JUAN	DEPORTISTA
FESA	ALHAMBRA MOLLAR, ENRIQUE JOSÉ	DEPORTISTA
FESA	PASTOR GARCIA, JAVIER	ENTRENADOR
FESA	MALUSÍN CASTILLO, JUAN DAVID	DEPORTISTA
FADEC	VARO MARTÍ, MANUEL	ENTRENADOR
FADEC	ROLDAN ZURITA, CLARA	DEPORTISTA
FEDC	VAQUERO BENITO, JOSE LUIS	DIRECTOR TECNICO
FEDC	QUIÑONES LEDESMA, GUIOMAR	ENTRENADOR

EMPAREJAMIENTO DE HABITACIONES.

HABIT	PAX	NOMBRE	CENTRO	FUNCIÓN
	2	MAHAMADOU DAMBELLEH	BARCELONA	DEPORTISTA
		PERE RIBES	BARCELONA	DEPORTISTA
	1	XAVIER CARREGAR	BARCELONA	DEPORTISTA
	2	VICTOR BARAZAL	MADRID	DEPORTISTA
		IZAM SANZ	MADRID	DEPORTISTA
	2	ANDREA RODRIGUEZ	SEVILLA	DEPORTISTA
		CLARA ROLDAN	MALAGA	DEPORTISTA
	2	ENRIQUE ALHAMBRA	VALENCIA	DEPORTISTA
		JUAN FERRÓN	VIGO	DEPORTISTA
	2	JUAN DAVID MALUSIN	ALICANTE	DEPORTISTA
		PEDRO FERNANDEZ	MADRID	DEPORTISTA
	2	IRENEO RODRIGUEZ	MADRID	ENTRENADOR
		JUAN JOSE POLO	SEVILLA	ENTRENADOR
	2	JAVIER PASTOR	ALICANTE	ENTRENADOR
		MANUEL VARO	MALAGA	ENTRENADOR
	1	ENTRENADOR CATALUÑA	BARCELONA	ENTRENADOR

## HORARIOS

- MARTES 1 DE SEPTIEMBRE
  - ALMUERZO 14.30 H
  - ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
  - SALIDA INSTALACIÓN 17.00 H
  - ENTRENAMIENTOS 17.15 H
  - CENA 20.30 H
- MIÉRCOLES 2 AL VIERNES 4 DE SEPTIEMBRE
  - DESPERTARSE 8.30 H.
  - DESAYUNO 9.00 H.
  - SALIDA HACIA LA INSTALACIÓN 9.30 H.
  - ENTRENAMIENTOS 10.00 H.
  - ALMUERZO 13.30 H.
  - SALIDA HACIA LA INSTALACIÓN 16.30 H.
  - ENTRENAMIENTO 17.00 H.
  - CENA 20.30 H.
- SÁBADO 5 DE SEPTIEMBRE
  - DESPERTARSE 8.00 H.
  - DESAYUNO 8.30 H.
  - DEJAR LIBRES LAS HABITACIONES 9.00 H.
  - SALIDA INSTALACIÓN 9.30 H.
  - ENTRENAMIENTOS 10.00 H.
  - ALMUERZO 13.00 H.
  - DESPEDIDA DE PARTICIPANTES 14.30 H.

DIRECTOR DEL STAGE:  
José Luis Vaquero

## **NORMAS DE CONDUCTA, DISCIPLINA Y "ENTRENAMIENTO INVISIBLE":**

- SE DEBE DORMIR COMO MÍNIMO OCHO HORAS SEGUIDAS DIARIAS
- SE DEBE BEBER COMO MÍNIMO TRES LITROS DE AGUA DIARIOS
- SE DEBE TOMAR AL MENOS DOS PIEZAS DE FRUTA POR DÍA
- DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO SERÁ OBLIGATORIO DUCHARSE Y SECARSE BIEN.
- DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO SERÁ OBLIGATORIO HACER 10' MINUTOS DE ESTIRAMIENTOS.
- SE PROCURARÁ NO TOMAR DULCES Y FRITOS ENVASADOS ANTES DE LAS COMIDAS.
- HAY QUE DESCANSAR ENTRE SESIÓN Y SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.
- ABRIGARSE DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO
- NO SE PUEDE FUMAR, NI BEBER ALCOHOL
- HAY QUE SER PUNTUAL
- COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y ENTRENADORES

## **OBJETIVOS:**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- FORMACIÓN Y CAPTACIÓN

### **OBJETIVOS GENERALES**

- INICIO TEMPORADA ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO
- TÉCNICA
- MENTALIZACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN
- CREAR HABITO DE TRABAJO Y RESPONSABILIDAD CON EL PROYECTO
- DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES
- DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES GENERALES
- DESARROLLO DE CAPACIDADES PSICOSOCIALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMPETITIVA.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ADAPTACIÓN A LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO
- TEÓRICAS
- DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
- TRABAJO DE GIROS Y VIRAJES
- MEJORA DEL DESLIZAMIENTO Y EL NADO SUBACUÁTICO

### **CONTENIDOS:**

SALIDAS, VIRAJES, DESLIZAMIENTOS, TRACCIÓN, POSICIÓN DEL CUERPO EN EL AGUA, PATADA Y BATIDO DE PIERNAS, COORDINACIÓN GENERAL DE TODOS LOS ESTILOS Y EN ESPECIAL DEL PRINCIPAL, RITMO (DOSIFICACIÓN DEL ESFUERZO), EFICIENCIA DE NADO, TÉCNICA A VELOCIDAD DE COMPETICIÓN.

**OTRAS ACTIVIDADES:**

- FILMACIÓN Y ANÁLISIS DE VIDEO

**OTRAS TAREAS:**

- RECOGER DATOS PERSONALES, RECOGER MEDIDAS
- RECOGER TALLAS, SOLICITAR CERTIFICADO DE MINUSVALÍA

**ROPA PARA LA CONCENTRACIÓN:**

ZAPATILLAS DE DEPORTES, CHANCLETAS, BAÑADORES, GORROS DE NADAR, TOALLA, GAFAS NADAR, NECESER, PANTALÓN CORTO DE ENTRENAMIENTO, CHÁNDAL, VARIAS CAMISETAS DE ENTRENAMIENTO, CALCETINES, ALETAS, TABLA, PALAS, PULL, ETC.

**DOCUMENTOS PARA TRAER A LA CONCENTRACIÓN.**

CARNÉ DE IDENTIDAD (SI LO TUVIERA), TARJETA DE LA SEGURIDAD SOCIAL, AUTORIZACIÓN PATERNA FIRMADA Y TARJETA DORADA RENFE.

**MEDICACIÓN:**

NO OLVIDAR LA MEDICACIÓN QUE ESTÉ TOMANDO Y ADJUNTAR LA POSOLOGÍA. EN CASO DE QUE TENGA ALGUNA PROPENSIÓN A ALGUNA ENFERMEDAD, ADJUNTAR INFORME MÉDICO, MEDICACIÓN Y POSOLOGÍA.

**COVID-19**

En caso de que el/la convocado/a muestre algún síntoma compatible con el Covid-19, la FEDC se reserva el derecho de pedirle que abandone la competición/concentración, lo que tendrá obligación de hacer.

La FEDC pondrá a su disposición los medios para la vuelta a su lugar de residencia, salvo que se trate de un deportista menor de edad que esté concentrado/compitiendo en la provincia de su residencia, en cuyo caso sus padres o tutores tendrán la obligación de venir a recogerle en el plazo de 24 horas desde que la FEDC les informe de la sospecha de contagio.