

STAGE CAPTACIÓN MADRID DEL 27 AL 31 DE MARZO DE 2021

PROGRAMA GENERAL

Residencia:

Piscina: CRE DE MADRID

Llegada día 27 de marzo al almuerzo

Recepción en la residencia y entrega de documentación a los entrenadores

PARTICIPANTES:

FEDERACION	APELLIDOS, NOMBRE	CATEGORIA
FCEC	DAMBELLEH JARRA, MAHAMADOU	DEPORTISTA
FCEC	CARREGAL MORENO, XAVIER	DEPORTISTA
FCEC	FELIÚ MARTI, EMMA	DEPORTISTA
FEDC	RIBES GRABOLEDA, PERE	DEPORTISTA
CRE MADRID	RUBIO BODES, HUGO	DEPORTISTA
CRE MADRID	BARAZAL GARCÍA, VÍCTOR	DEPORTISTA
CRE MADRID	FERNÁNDEZ GARCÍA, PEDRO	DEPORTISTA
D.T. CASTILLA LA MANCHA	GONZÁLEZ LÓPEZ, ADRIÁN	DEPORTISTA
FEDC	RODRIGUEZ GARCÍA, IRENEO	ENTRENADOR
FEDC	VAQUERO BENITO, JOSÉ LUIS	DIRECTOR TÉCNICO
FEDC	QUIÑONES LEDESMA, GUIOMAR	ENTRENADOR

EMPAREJAMIENTO DE HABITACIONES.

HORARIOS

- **SÁBADO 27 DE MARZO**
 - ALMUERZO 14.30 H
 - ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
 - SALIDA INSTALACIÓN 17.00 H
 - ENTRENAMIENTOS 17.15 H
 - CENA 21.00 H
- **DOMINGO 28 AL MARTES 30 DE SEPTIEMBRE**
 - DESPERTARSE 8.30 H.
 - DESAYUNO 9.00 H.
 - SALIDA HACIA LA INSTALACIÓN 9.30 H.
 - ENTRENAMIENTOS 10.00 H.
 - ALMUERZO 14.00 H.
 - SALIDA HACIA LA INSTALACIÓN 16.30 H
 - ENTRENAMIENTO 17.00 H.
 - CENA 21.00 H.

- **MIÉRCOLES 31 DE MARZO**
 - DESPERTARSE 8.00 H.
 - DESAYUNO 8.30 H.
 - DEJAR LIBRES LAS HABITACIONES 9.00 H.
 - DESPEDIDA DE PARTICIPANTES 9.30 H.

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

- Mejora de la técnica
- Mentalización para el entrenamiento y la competición
- Crear hábito 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 de las salidas
- Mejora del deslizamiento y el nado subacuático
- Desarrollo de la capacidad aeróbica

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.

MATERIAL PREVENCIÓN:

Mascarillas, gel hidroalcoholico,

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.

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO Y OBJETIVOS

<p>GRUPO A (RENDIMIENTO) EMMA FELIÚ PEDRO FERNÁNDEZ VÍCTOR BARAZAL XAVIER CARREGAL</p>	<p>GRUPO B (TÉCNICA) MAHAMADOU PERE RIBES HUGO RUBIO ADRIÁN GONZÁLEZ</p>
<p>CONTENIDOS TÉCNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALIDAS • VIRAJES Y VOLTEOS • SUBACUÁTICO Y DESLIZAMIENTOS • MOVIMIENTO PIERNAS • COORDINACIÓN GENERAL • TRACCIÓN <p>CONTENIDOS DE RENDIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • RESISTENCIA • VELOCIDAD • RITMO NADO (DOSIFICACIÓN Y CONTROL DE LOS ESFUERZOS) • RESISTENCIA DE FUERZA FUNCIONAL • AMPLITUD ARTICULAR 	<p>CONTENIDOS TÉCNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • GIROS • VIRAJES • SUBACUÁTICO Y POSICIÓN PUNTA FLECHA • SALTOS • SALIDAS • RELAJACIÓN TÓNICO POSTURAL • APLICACIÓN FUERZAS • ORIENTACIÓN CALLE <p>CONTENIDOS DE RENDIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMPLITUD ARTICULAR • RESISTENCIA DE FUERZA FUNCIONAL • TÉCNICA VELOCIDAD • RESISTENCIA AERÓBICA • RESISTENCIA TREN INFERIOR