

STAGE CAPTACIÓN MADRID DEL 8 AL 12 DE ABRIL DE 2022

PROGRAMA GENERAL

Residencia: CRE DE MADRID. Avda. Doctor Garcia Tapia 210

Piscina: CRE DE MADRID

Llegada día 8 de abril al almuerzo

Recepción en la residencia y entrega de documentación a los entrenadores

PARTICIPANTES:

CENTRO	APELLIDOS, NOMBRE	CATEGORÍA
D.T. ASTURIAS	GARCÍA GONZÁLEZ, ALAN	DEPORTISTA
D.T. CASTILLA LA MANCHA	GONZÁLEZ LOPEZ, ADRIÁN	DEPORTISTA
D.T. CATALUÑA	CARREGAL MORENO, XAVIER	DEPORTISTA
D.T. CATALUÑA	DAMBELLEH JARRA, MAHAMADOU	DEPORTISTA
D.T. MADRID	UGEDO GISBERT, MAURO	DEPORTISTA
D.T. MADRID	RUBIO BODES, HUGO	DEPORTISTA
D.T. MADRID	SANZ CÁMARA, IZAN	DEPORTISTA
D.T. PAÍS VASCO	ARANA MONTES, ENEKO	DEPORTISTA
D.Z. TENERIFE	TORRENS REGALADO, IZAN	DEPORTISTA
D.Z. TENERIFE	CASTILLA ROLLO, AMALIA	ENTRENADOR
FEDC	VAQUERO BENITO, JOSE LUIS	DIRECTOR TÉCNICO
FEDC	DAVID RESURRECCIÓN, VÍCTOR	ENTRENADOR
D.Z.GRANADA	RODRIGUEZ FERNÁNDEZ, GERMAN	DEPORTISTA
D.Z.GRANADA	CALLEJÓN CALVO, PABLO	ENTRENADOR

EMPAREJAMIENTO DE HABITACIONES.

NOMBRE	CENTRO	FUNCIÓN
GARCÍA GONZÁLEZ, ALAN	ASTURIAS	DEPORTISTA
RODRIGUEZ FERNÁNDEZ, GERMAN	ALMERÍA	DEPORTISTA
CARREGAL MORENO, XAVIER	BARCELONA	DEPORTISTA
DAMBELLEH JARRA, MAHAMADOU	BARCELONA	DEPORTISTA
UGEDO GISBERT, MAURO	MADRID	DEPORTISTA
SANZ CÁMARA, IZAN	MADRID	DEPORTISTA
RUBIO BODES, HUGO	MADRID	DEPORTISTA
GONZÁLEZ LOPEZ, ADRIÁN	CASTILLA LA MANCHA	DEPORTISTA
ARANA MONTES, ENEKO	BILBAO	DEPORTISTA
TORRENS REGALADO, IZAN	CANARIAS	DEPORTISTA
CALLEJÓN CALVO, PABLO	ALMERÍA	ENTRENADOR
VAQUERO BENITO, JOSÉ LUIS	FEDC	ENTRENADOR
CASTILLA ROLLO, AMALIA	CANARIAS	ENTRENADOR

HORARIOS

- VIERNES 8 DE ABRIL
 - ALMUERZO 14.30 H
 - ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
 - SALIDA INSTALACIÓN 17.00 H
 - ENTRENAMIENTOS 17.15 H
 - CENA 20.30 H
- SÁBADO 9 AL LUNES 11 DE ABRIL
 - DESPERTARSE 8.00 H.
 - DESAYUNO 8.30 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.
- MARTES 12 DE ABRIL
 - DESPERTARSE 8.00 H.
 - DESAYUNO 8.30 H.
 - DEJAR LIBRES LAS HABITACIONES 9.00 H.
 - SALIDA HACIA LA INSTALACIÓN 9.30 H.
 - ENTRENAMIENTOS 10.00 H.
 - DESPEDIDA DE PARTICIPANTES 12.30 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 la 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,

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

GRUPO A. TÉCNICA RENDIMIENTO MAHAMADOU XAVI ADRIÁN	CONTENIDOS TÉCNICOS <ul style="list-style-type: none"> • SALIDAS • VIRAJES Y VOLTEOS • SUBACUÁTICO Y DESLIZAMIENTOS • MOVIMIENTO PIERNAS • COORDINACIÓN GENERAL • TRACCIÓN CONTENIDOS DE RENDIMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • RESISTENCIA • VELOCIDAD • RITMO NADO (DOSIFICACIÓN Y CONTROL DE LOS ESFUERZOS) • RESISTENCIA DE FUERZA FUNCIONAL • AMPLITUD ARTICULAR
GRUPO B. TÉCNICA HUGO IZAN 1 IZAN 2 ALAN ENEKO GERMAN MAURO	CONTENIDOS TÉCNICOS <ul style="list-style-type: none"> • GIROS • VIRAJES • SUBACUÁTICO Y POSICIÓN PUNTA FLECHA • SALTOS • SALIDAS • RELAJACIÓN TÓNICO POSTURAL • APLICACIÓN FUERZAS • ORIENTACIÓN CALLE CONTENIDOS DE RENDIMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • AMPLITUD ARTICULAR • RESISTENCIA DE FUERZA FUNCIONAL • TÉCNICA VELOCIDAD • RESISTENCIA AERÓBICA • RESISTENCIA TREN INFERIOR