

STAGE DE CAPTACIÓN MADRID DEL 1 AL 5 DE ABRIL DE 2023

PROGRAMA GENERAL

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

Piscina: CRE DE MADRID – CAR DE MADRID

Llegada día 1 de abril a lo largo del día

Recepción en la residencia y entrega de documentación a los entrenadores

PARTICIPANTES:

CENTRO	APELLIDOS, NOMBRE
FEDC	David Resurrección, Víctor
FEDC	Raposo Calero, David
FEDC	Vaquero Benito, José Luis
D.T. Cataluña	Carregal Moreno, Xavier
D.T. Cataluña	Casadevall Mainau, Xenia
D.T. Cataluña	Dembelleh Jarra, Mahamadou
D.T. Castilla La Mancha	Gonzalez López, Adrián
D.T. Madrid	Herrero Aragoncillo, Andrés
D.T. Madrid	Rubio Bodes, Hugo
D.T. Madrid	Sanz Cámara, Izam
FEDEACYL	Aguado Barbillo, Rebeca
CD Fusion	Esteban Ramos, Ángela
D.T. País Vasco	Arana Montes, Eneko

EMPAREJAMIENTO DE HABITACIONES.

VICTOR DAVID
DAVID RAPOSO

XAVIER CARREGAL
MAHAMADOU DEMBELLE

ADRINA GONZALEZ
ENEKO ARANA

REBECA AGUADO

ANGELA ESTEBAN
XENIA CASADEBALL

IZAM SANZ	HUGO RUBIO
ANDRES HERRERO	

HORARIOS APROXIMADOS

- SÁBADO 1 ABRIL
 - RECOGIDA ATOCHA Y CHAMARTÍN 13.30 H
 - ALMUERZO CRE 14.30 H
 - ENTREGA DE HABITACIONES CRE 15.30 H
 - SALIDA INSTALACIÓN DEL CRE 17.30 H
 - REUNIONES 17.45 H
 - ENTRENAMIENTOS 18.30 H
 - CENA 20.30 H
 - DORMIR 23.00 H
- DOMINGO 2 ABRIL
 - DESPERTARSE 8.30 H.
 - DESAYUNO 9.00 H.
 - SALIDA HACIA EL CAR 10.00 H.
 - ENTRENAMIENTOS 10.45 H.
 - ALMUERZO CRE 13.30 H.
 - ENTRENAMIENTO CRE 17.45 H.
 - CENA 20.30 H.
 - DORMIR 23.00 H.
- 3 Y 4 DE ABRIL
 - DESPERTARSE 8.30 H.
 - DESAYUNO 9.00 H.

○ ENTRENAMIENTOS CAR	10.45 H.
○ ALMUERZO CRE	13.30 H.
○ SALIDA HACIA EL CAR	17.30 H.
○ ENTRENAMIENTOS CAR	18.00 H.
○ SALIDA AL CRE	20.00 H.
○ CENA CRE	20.30 H.
○ DORMIR	23.00 H.
• MIÉRCOLES 5 DE ABRIL	
○ DESPERTARSE	8.30 H.
○ DESAYUNO	9.00 H.
○ DEJAR LIBRES LAS HABITACIONES	10.00 H.
○ ENTRENAMIENTO CRE	10.15 H.
○ DESPEDIDA DE PARTICIPANTES	12.00 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:

OBJETIVO GENERAL

- Ofertar recursos técnicos y físicos

OBJETIVOS GENERALES

- Análisis de la técnica
- Aportar ejercicios para mejorar 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

- Grabación videos y análisis técnico

- Búsqueda de ejercicios individualizados para mejorar la técnica
- Adaptación a las cargas de entrenamiento
- Desarrollo de la flexibilidad
- Desarrollo de la fuerza
- 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 del estilo principal, ritmo (dosificación del esfuerzo), eficiencia de nado, técnica a velocidad de competición.

OTRAS ACTIVIDADES:

- Filmación y análisis de video

ROPA Y MATERIAL 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, **MEMORIA USB**, GEL DE DUCHA Y CHAMPÚ, algo de ropa de abrigo, 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.