

STAGE CAPTACIÓN MADRID DEL 4 AL 8 DE SEPTIEMBRE 2018

PROGRAMA GENERAL

Residencia: CENTRO DE RECURSOS EDUCATIVOS DE LA ONCE EN MADRID

Piscina: CRE DE MADRID – CAR DE MADRID

Llegada día 4 de septiembre al almuerzo

Recepción en la residencia y entrega de documentación a los entrenadores

PARTICIPANTES:

FEDERACIÓN	CENTRO	APELLIDOS, NOMBRE	CATEGORÍA
CRE BARCELONA	FCEC	GONZALEZ GUTIERREZ, ANGELA	DEPORTISTA
CRE BARCELONA	FCEC	SANCHEZ ANDREO, EDGAR	DEPORTISTA
CRE BARCELONA	FCEC	VALLS ROMERO, VERONICA	ENTRENADOR
CRE BARCELONA	FCEC	RIBES GRABOLEDA, PERE	DEPORTISTA
CRE BARCELONA	FCEC	DAMBELLEH JARRA, MAHAMADOU	DEPORTISTA
CRE BARCELONA	FCEC	CARNERO, OLGA	ACOMPANANTE AUTORIZADO
CRE MADRID	CRE MADRID	IGLESIAS MARTÍN, BLANCA	DEPORTISTA
CRE MADRID	CRE MADRID	BARAZAL GARCIA, VICTOR	DEPORTISTA
D. T. ANDALUCÍA	FADEC	SAETA HIDALGO, JUAN CARLOS	ENTRENADOR
D. T. ANDALUCÍA	FADEC	RODRIGUEZ RODRIGUEZ, ANDREA	DEPORTISTA
D.T. MADRID	D.T. MADRID	URRA RUIZ, IÑAKI	ENTRENADOR
D.T. PAÍS VASCO	FVDA	ARANA MONTES, ENEKO	DEPORTISTA
D.T. PAÍS VASCO	FVDA	ARANA MONTES, GAIZKA	DEPORTISTA
D.T. PAÍS VASCO	FVDA	FOLGADO OTEO, NATALIA	ENTRENADOR
D.Z. ALICANTE	FESA	MOUACI GUTIERREZ, ANTONIO	DEPORTISTA
D.Z. MÁLAGA	FADEC	VARO MARTÍ, MANUEL	ENTRENADOR
D.Z. MÁLAGA	FADEC	ROLDAN ZURITA, CLARA	DEPORTISTA
FEDC	FEDC	VAQUERO BENITO, JOSE LUIS	DIRECTOR TECNICO

HORARIOS

- MARTES 4 DE SEPTIEMBRE
 - ALMUERZO 14.30 H
 - ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
 - SALIDA INSTALACIÓN 17.00 H
 - ENTRENAMIENTOS 17.15 H
 - CENA 21.00 H
- MIERCOLES 5 AL VIERNES 7 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 17.00 H
 - ENTRENAMIENTO 17.30 H.
 - CENA 21.00 H.
- SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE
 - DESPERTARSE 8.00 H.
 - DESAYUNO 8.30 H.
 - DEJAR LIBRES LAS HABITACIONES 9.00 H.
 - SALIDA INSTALACIÓN 10.00 H.
 - ENTRENAMIENTO 10.30 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 PARA EL EQUIPO QUE NOS REPRESENTARÁ EN TOKIO 2020

OBJETIVOS GENERALES

- 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

- DESARROLLO DE LAS DESTREZAS ESPECÍFICAS EN EL AGUA
 - SALIDAS
 - VIRAJES
 - ESTILOS
- DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
- DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA
- DESARROLLO DE LA FUERZA GENERAL BÁSICA
- DESARROLLO DE LA TÉCNICA A VELOCIDAD DE COMPETICIÓN
- TEÓRICAS
 - TEORÍA ENTRENAMIENTO (CARGAS Y VOLÚMENES, RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD, ENTRENAMIENTO INVISIBLE, ETC)

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.

VALORACIÓN

- BALÓN MEDICINAL, SALTO VERTICAL.
- TEST VELOCIDAD

TEÓRICAS:

- TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO.
- ENTRENAMIENTO INVISIBLE

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, 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.