

STAGE CAPTACIÓN MADRID DEL 24 AL 28 DE JUNIO 2019

PROGRAMA GENERAL

Residencia: CASA DO BRASIL

Piscina: CRE DE MADRID – CAR DE MADRID

Llegada día 24 de junio al almuerzo

Recepción en la residencia y entrega de documentación a los entrenadores

PARTICIPANTES:

| FEDERACION | APELLIDOS, NOMBRE | CATEGORIA |
|--------------|-------------------------------|------------------|
| FCEC | GONZALEZ GUTIERREZ, ANGELA | DEPORTISTA |
| CRE MADRID | IGLESIAS MARTÍN, BLANCA | DEPORTISTA |
| CRE MADRID | BARAZAL GARCIA, VICTOR | DEPORTISTA |
| FADEC | RODRIGUEZ RODRIGUEZ, ANDREA | DEPORTISTA |
| FADEC | SAETA, JUAN CARLOS | ENTRENADOR |
| D.T. GALICIA | FERRON GUTIERREZ, JUAN | DEPORTISTA |
| FESA | ALHAMBRA MOLLAR, ENRIQUE JOSÉ | DEPORTISTA |
| FEDC | VAQUERO BENITO, JOSE LUIS | DIRECTOR TECNICO |
| FEDC | MARQUEZ FUENTES, SANTIAGO | ENTRENADOR |

HORARIOS

- LUNES 24 DE JUNIO
 - ALMUERZO 14.30 H
 - ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
 - SALIDA INSTALACIÓN 17.00 H
 - ENTRENAMIENTOS 17.15 H
 - CENA 21.00 H
- MARTES 25 AL JUEVES 27 DE JUNIO
 - 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.
- VIERNES 28 DE JUNIO
 - DESPERTARSE 8.00 H.
 - DESAYUNO 8.30 H.
 - DEJAR LIBRES LAS HABITACIONES 9.00 H.
 - DESPEDIDA DE PARTICIPANTES 9.30 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

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.