



**CONCENTRACIÓN EQUIPO AXA  
PROMESAS PARALÍMPICAS NATACIÓN**  
*Del 12 al 16 de abril de 2017. Villanueva del Pardillo (Madrid)*

LUGAR DE ENTRENAMIENTO, ALOJAMIENTO Y COMIDAS

Residencia de la Universidad Camilo José Cela  
Piscina 25 m. UCJC Sports Club (mismas instalaciones)  
Calle Castillo de Alarcón, 49  
C.P. 28692 - Villanueva de la Cañada, Madrid

**PARTICIPANTES:**

	Nombre	Clase	Año	Federación
1	Marian Polo López	S13	01/11/2000	FEDC
2	Enrique José Alhambra Mollar	S13	09/06/2004	FEDC
3	Andrea Rodríguez Rodríguez	S13	26/02/2002	FEDC
4	Julia Benito de Tena	S10	15/10/1999	FEDDF
5	Ana Martínez Rolania	S10	1999	FEDDF
6	Sergio Martos Minguet	S8	1999	FEDDF
7	Carlos Martinez Fernández	S8	13/05/1999	FEDDF
8	Luis Huerta Poza	S5	2001	FEDDF
9	Jacobo Garrido Brun	S10	2002	FEDDF
10	Claudia Brito Santana	S10	2003	FEDDF
11	Adriana Pérez Álvarez	S10	12/09/2000	FEDDF
12	Lucía González Alcázar	S9	22/02/2003	FEDDF
13	David Sánchez Sierra	S6	25/01/2001	FEDDF
14	Ariel Enrique Scherenk Martínez	S9	01/01/2001	FEDDF
15	Iker Aizpuru Arotzena	S10	06/10/2004	FEDDF
16	Nahia Zudaire Borrezo	S8	10/05/2004	FEDDF
17	Eva Coronado Tejeda	S14	16/05/1999	FEDDI
18	Jorge Juan Palau Galdón	S6	23/01/2002	FEDPC
19	Carlos Zanon Bausach	S4	11/07/2003	FEDPC
20	Nerea Barrientos Arrom	S7	2001	FEDPC
20	Laura Castillo Hernández	S3	1999	FEDPC



## RESPONSABLES TÉCNICOS

Nombre	Cargo	Correo electrónico	Teléfono
Xavi Torres	Responsable técnico	<a href="mailto:natacionjovenes@feddf.es">natacionjovenes@feddf.es</a>	690 98 28 28
María Folgado	Técnico	<a href="mailto:mariafolgado@hotmail.com">mariafolgado@hotmail.com</a>	
David Román	Técnico	<a href="mailto:darotte@hotmail.com">darotte@hotmail.com</a>	
Francisco Galván	Técnico	<a href="mailto:cdenagracan@gmail.com">cdenagracan@gmail.com</a>	
Miguel Rodríguez	Responsable administrativo	<a href="mailto:miguel.rodriguez@cpe.csd.gob.es">miguel.rodriguez@cpe.csd.gob.es</a>	91 589 7870

## DESPLAZAMIENTOS (IDA)

*Desplazamiento desde sus lugares de residencia hasta las estaciones de Atocha, Chamartín y Barajas, y desplazamiento hasta Villanueva del Pardillo.*

(por detallar en breves fechas)

## DESPLAZAMIENTOS (VUELTA)

*Desplazamiento desde Villanueva del Pardillo hasta las estaciones de Atocha, Chamartín y Barajas, y regreso a sus lugares de residencia*

(por detallar en breves fechas)

## REPARTO DE HABITACIONES

*Habitaciones dobles*

(por detallar en breves fechas)



### **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 BÁSICOS INICIALES**

- 1.- análisis técnico
- 2.- corrección de errores y elaboración de un programa de ejercicios y tabla de evaluación
- 3.- educar deportivamente. Enseñarles a entrenar
- 4.- motivación objetivo Tokio 2020 y 2024

### **ASPECTOS PREVIOS**

- Análisis de las características de cada deportista
- Elaborar historia deportiva de cada nadador
- Analizar objetivos
- Distribución grupos

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Mejorar la técnica general y específica
- Valorar la condición física general
- Educación deportiva
- Motivación para Tokio



## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Importante! Objetivos siempre adaptados a la condición, discapacidad, edad y clase de cada nadador. Igualmente el tiempo de cada sesión y volúmenes tendrá en cuenta estos aspectos.

No se trata de una actividad propia de rendimiento fisiológico sino de una actividad dirigida a aspectos técnicos, hábitos y enseñanza de cuestiones que sean útiles al nadador de cara al futuro en su día a día.

### • MEJORAR ASPECTOS TÉCNICOS GENERALES

- Nado:
  - Ser hidrodinámico a diferentes intensidades
  - Ser eficiente a diferentes intensidades (mínimos ciclos a igual velocidad)
- Virajes:
  - Deslizamiento subacuático
  - Giros
  - Velocidad de aproximación
- Salida:
  - Desde fuera
    - Impulso
    - Vuelo
    - Entrada
    - Deslizamiento
  - Desde el agua
    - Impulso
    - Deslizamiento
    - Inicio nado

### • VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

- Flexibilidad estática voluntaria
- Resistencia
  - Control del esfuerzo (dosificación)
  - Resistencia aeróbica
- Velocidad
  - Cíclica
  - Acíclica
- Fuerza
  - General básica con autocarga
  - Fuerza resistencia autocarga

## • EDUCACIÓN DEPORTIVA GENERAL

- Flexibilidad – estiramientos – movilidad articular voluntaria
- Resistencia
  - Control del esfuerzo (dosificación)
  - Control de la técnica en fatiga
  - Eficiencia de nado (nadar a una velocidad con los mínimos ciclos)
  - Mejorar resistencia aeróbica
- Velocidad
  - Cíclica (potencia de ciclo, neuromuscular, máxima frecuencia de ciclo)
  - Acíclica (tiempo de reacción)
- Fuerza
  - General básica con autocarga
  - Fuerza resistencia autocarga
- Teóricas

## OTROS CONTENIDOS

- Grabaciones video
- Visualización y corrección (feedback concurrente)
- Corrección técnica analítica
- Teóricas sobre objetivos, teoría del entrenamiento, reglamento, etc.

## ROPA Y EQUIPACIÓN 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, ropa de abrigo, gorro de lana o de forro polar, pendrive-memoria usb, etc.

## DOCUMENTOS PARA TRAER A LA CONCENTRACIÓN.

Carné de identidad, tarjeta de la seguridad social, y tarjeta dorada renfe o familia numerosa en caso de disponer de ellas.

## 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.



## HORARIO TIPO

8.00	0.30	DESPERTARSE
	0.30	DESAYUNO
9.00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	TIEMPO LIBRE
10.00	0.30	DESPLAZAMIENTOS
	0.30	TEÓRICAS
11.00	0.30	ENTRENAMIENTO SECO
	0.30	CALENTAMIENTO AGUA
12.00	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
13.00	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
	0.30	DESPLAZAMIENTOS
14.00	0.30	COMIDA
	0.30	COMIDA
15.00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	TIEMPO LIBRE
16.00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	DESPLAZAMIENTOS
17.00	0.30	TEÓRICAS
	0.30	ENTRENAMIENTO SECO
18.00	0.30	CALENTAMIENTO AGUA
	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
19:00	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
20:00	0.30	DESPLAZAMIENTOS
	0.30	TIEMPO LIBRE
21:00	0.30	CENA
	0.30	CENA
22:00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	TIEMPO LIBRE
23:00	0.30	EN LA CAMA
	0.30	DORMIR



## REPARTO DE GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

Propuesta Inicial, que se modificará en función de los asistentes y los niveles deportivos que se aprecien durante la concentración:

### GRUPO 1

Enrique José Alhambra Mollar	S13	2004
Ana Martínez Rolania	S10	1999
Sergio Martos Minguet	S8	1999
Ariel Enrique Scherenk Martínez	S9	2001
Eva Coronado Tejeda	S14	1999

### GRUPO 2

Andrea Rodríguez Rodríguez	S13	2002
Claudia Brito Santana	S10	2003
Adriana Pérez Álvarez	S10	2000
David Sánchez Sierra	S6	2001
Iker Aizpuru Arotzena	S10	2004
Nahia Zudaire Borrezo	S8	2004

### GRUPO 3

Luis Huerta Poza	S5	2001
Jorge Juan Palau Galdón	S6	2002
Carlos Zanon Bausach	S4	2003
Nerea Barrientos Arrom	S7	2001

### GRUPO 4

Laura Castillo	S3	1999
----------------	----	------

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

(por detallar en breves fechas)