

Concentración Alevín de Natación

Preparación para el Campeonato de España Alevín

Campo de Criptana, 26 y 27 de mayo de 2018

Índice

Introducción, 3.

Justificación, 4.

Objetivos, 5.

Estructura, 6.

Recursos, 7.

Programa, 9.

Introducción

La concentración de natación prevista para los días 26 y 27 de mayo de 2018 en Campo de Criptana se presenta con la finalidad de contribuir a la mejora de la preparación de los nadadores para el Campeonato de España Alevín, fijado en el calendario oficial de la Real Federación Española de Natación para los días 19 al 22 de julio de 2018.

Las edades correspondientes a la categoría alevín son las siguientes:

- Categoría masculina: 13 y 14 años (nacidos en 2005 y 2004).
- Categoría femenina: 12 y 13 años (nacidas en 2006 y 2005).

Justificación

La mejora de los resultados deportivos en las competiciones más relevantes del calendario nacional requiere necesariamente una alta exigencia en la preparación de estos acontecimientos.

En este contexto, las concentraciones proporcionan el marco idóneo para realizar sesiones de entrenamiento destinadas al perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades que condicionan el rendimiento competitivo en natación, mediante el empleo de altas cargas en condiciones ideales de preparación (dedicación plena a la preparación deportiva, grupos de entrenamiento de alto nivel de rendimiento competitivo, disponibilidad de todos los equipamientos y materiales necesarios, medios de recuperación, etc.).

La concentración se propone para los días 26 y 27 de mayo de 2018, a siete semanas del Campeonato de España Alevín, coincidiendo con la fase de la preparación deportiva en la que suele programarse la mayor exigencia en las cargas de entrenamiento de natación.

Objetivos

▪ **Objetivos generales:**

- Contribuir a la mejora de la preparación de los nadadores de Castilla La Mancha participantes en el Campeonato de España Alevín.
- Concienciar a los nadadores convocados de la necesidad de la dedicación al entrenamiento para mejorar los resultados deportivos en las competiciones más relevantes.

▪ **Objetivos específicos:**

▪ **Preparación física:**

- Potenciar el desarrollo de la condición física específica para la competición.

▪ **Preparación táctica:**

- Iniciar el entrenamiento de ritmo de prueba en tareas de alta exigencia.

▪ **Preparación técnica:**

- Reforzar el perfeccionamiento de la técnica de los estilos de nado.

▪ **Preparación Psicológica:**

- Iniciar la disposición mental para la competición principal.

Estructura

■ Unidades de entrenamiento:

- 1 microciclo de carga, con 3 sesiones de entrenamiento en agua y 2 sesiones de entrenamiento en seco:

Microciclo 1				
Sábado			Domingo	
26/05/2018			27/05/2018	
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
AM	PM	PM	AM	AM
Ent. agua	Ent. agua	Ent. seco	Ent. agua	Ent. seco

■ Sesión 1 y 4 (agua):

- Perfeccionamiento de la técnica de nado y virajes.
- Entrenamiento aeróbico específico.

■ Sesión 2 (agua):

- Perfeccionamiento de la técnica de nado y salidas.
- Entrenamiento de ritmo de prueba.

■ Sesión 3 y 5 (seco):

- Entrenamiento del núcleo central del cuerpo.
- Prevención y flexibilidad.

Recursos

▪ Recursos humanos:

▪ Equipo directivo:

- Director de la concentración: Responsable de la organización, coordinación, desarrollo y control de las actividades.

▪ Equipo técnico:

- Entrenadores (4): Responsables del control de los grupos de nadadores asignados y del desarrollo del programa de la concentración.

▪ Deportistas:

- Nadadores con marca mínima para participar en el Campeonato España Alevín de Natación (marcas acreditadas antes del día 7 de mayo de 2018).

▪ Recursos materiales:

▪ Material obligatorio para nadadores:

- Bañadores (4), gafas (2), gorros (2), tabla, pullbuoy, palas, aletas y recipiente para reposición de agua durante las sesiones de entrenamiento.

- Material obligatorio para entrenadores:
 - Cronómetros con frecuencímetro (2).
- Material complementario:
 - Material fungible de papelería e informático.
- **Instalaciones y equipamientos:**
 - Hotel con alojamiento en régimen de pensión completa (por determinar).
 - Sala de reuniones de la piscina climatizada de Campo de Criptana, con capacidad para 30 personas, toma de corriente eléctrica, proyector de video y pizarra.
 - Piscina climatizada de Campo de Criptana, de 25 m. y seis calles, con una profundidad mínima de 1,50 m, dotada con corcheras, banderines de viraje y poyetes de salida.
 - Pista de atletismo de Campo de Criptana.

Programa

▪ Horario de actividades:

- Campo de Criptana, sábado 26 de mayo de 2018:

Horario	Actividades	Instalación	Grupos
09:45	Recepción	Piscina	Todos
10:00-12:30	Entrenamiento en agua	Piscina	Todos
12:45-16:00	Comida y descanso	Restaurante	Todos
16:15-16:30	Reunión técnica	Piscina	Todos
16:30-19:00	Entrenamiento en agua	Piscina	Todos
19:15-19:45	Entrenamiento en seco	Pista atletismo	Todos
21:30-22:30	Cena	Hotel El Molino	Todos
23:00-08:00	Descanso	Hotel El Molino	Todos

- Campo de Criptana, domingo 27 de mayo de 2018:

Horario	Actividades	Instalación	Grupos
8:30-9:00	Desayuno	Hotel El Molino	Todos
10:00-12:00	Entrenamiento en agua	Piscina	Todos
12:30-13:00	Entrenamiento en seco	Pista atletismo	Todos
13:15-14:15	Comida	Restaurante	Todos
14:15	Fin de actividades	Restaurante	Todos

Dirección Técnica
Federación de Natación de Castilla La Mancha