

Memoria de actividades

Concentración Alevín de Natación

Campo de Criptana, 27 y 28 de mayo de 2017



Índice

Introducción, 3.

Participación, 4.

Programa, 6.

Anexo, 11.

Introducción

El Plan para el Desarrollo de la Natación Competitiva (PDNC) de la Federación de Natación de Castilla La Mancha (FNCLM) contempla el desarrollo, entre otros, del Programa de Promoción de Competiciones de la Selección de Natación de Castilla La Mancha, con la finalidad de mejorar la actuación de los nadadores seleccionados mediante la realización de concentraciones de preparación.

En relación con dicho programa, se ha llevado a cabo la Concentración de Preparación de la Selección Alevín de Natación, cuya finalidad ha sido la de contribuir al desarrollo de las destrezas y capacidades que condicionan el rendimiento competitivo en natación.

La concentración se desarrolló en Campo de Criptana, durante los días 27 y 28 de mayo, 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.

Las edades de los participantes (correspondientes a la categoría alevín) son las siguientes:

- Categoría masculina: 13 y 14 años (nacidos en 2004 y 2003).
- Categoría femenina: 12 y 13 años (nacidas en 2005 y 2004).

Participación

Equipo directivo:

Nombre	Función	Club - Centro - Federación
OCA GAIA ANTONIO	DIRECTOR	FNCLM
CALONGE ORTEGA ANGEL L.	COORDINADOR	FNCLM

Equipo técnico:

Nombre	Función	Club - Centro - Federación
SANCHEZ JIMENEZ MARIO	ENTRENADOR	C.N. TOMELLOSO
SOBRINO DEL TORO LORENZO	ENTRENADOR	C.N. DAIMIEL
ZORNOZA VILLOLDO ALEJANDRO	ENTRENADOR	C.N. ALBACETE

Deportistas:

Categoría femenina:

Nombre	Año	Club
ACUÑA MUÑOZ VERONICA	2004	C.D. ALCARREÑO DE S.
CALAHORRA GONZALEZ GALLEGO L.	2004	C.N. DAIMIEL
CARMONA VILLAPLANA MARTA	2005	C.N. ALBACETE
CAVANILLAS RODRIGUEZ ISABEL	2004	C.N. ALARCOS
DORADO ROMERO ZAIRA	2005	C.N.B. y S. SONSECA
ESTEBAN CAMARILLO YAIZA	2005	C.D. ALCARREÑO DE S.
FLORES CAÑIZARES ROCIO-XIAO	2005	C.N. VALDEPEÑAS
GARCIA-ASENJO CARBONELL A.	2005	C.N.B. y S. SONSECA
GONZALEZ DEL CASTILLO PALOMA	2005	C.N. ALMANSA
MARTIN MARTIN MARTA	2005	C.N. AQUÍIS
MARTINEZ HONRUBIA LUCIA	2005	C.N. ALBACETE
MENCHEN MARTIN JULIA	2004	C.N. ALARCOS
NOVELLI GARCIA CARLA	2005	C.N. CIUDAD REAL

▪ **Categoría masculina:**

Nombre	Año	Club
ALCAZAR GOMEZ-LIMON JUAN	2003	C.N. TOMELLOSO
BALLESTEROS LABRADA SERGIO	2003	C.N. ALARCOS
BENITO PINES ANGEL DAVID	2003	C.N. ALARCOS
DE LA MORENA SCHEZ-CAMACHO J.	2003	C.N. DAIMIEL
GONZALEZ RODERO ALONSO	2003	C.N. ALARCOS
IBAÑEZ HERNANDEZ JAVIER	2003	C.N. ALBACETE
LARA MARTIN RUBEN	2004	C.N. TOMELLOSO
RODRIGUEZ SEGOVIA SAMUEL	2003	C.P.N. LA RODA
VILLAR RODRÍGUEZ-BOBADA JESÚS	2003	C.N. DAIMIEL

Programa

Programa de actividades:

Sábado 27 de mayo de 2017:

Horario	Actividades	Instalación	Grupos
09:45	Recepción	Piscina	Todos
10:00-12:30	Entrenamiento en agua	Piscina	Todos
13:00-14:30	Comida	Restaurante	Todos
14:30-16:00	Alojamiento	Hotel El Molino	Todos
16:15-16:45	Reunión técnica	Piscina	Todos
17:00-19:30	Entrenamiento en agua	Piscina	Todos
19:45-20:30	Entrenamiento en seco	Pista atletismo	Todos
21:00-22:00	Cena	Hotel El Molino	Todos
23:00-08:30	Descanso	Hotel El Molino	Todos

Domingo 28 de mayo de 2017:

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
13:00-14:30	Comida	Restaurante	Todos
14:30	Fin de actividades	Restaurante	Todos

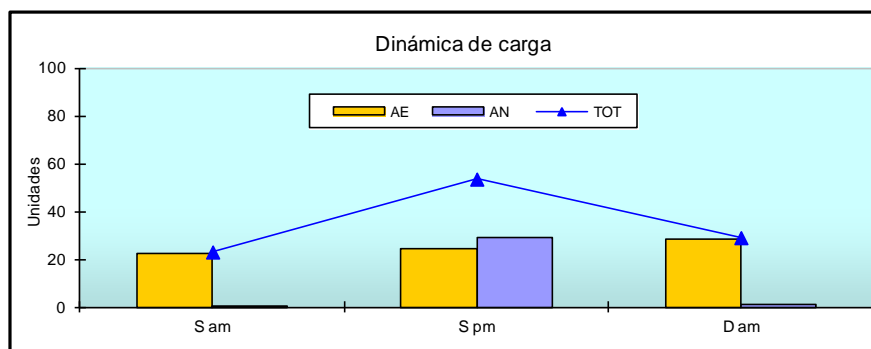
Programa de entrenamiento:

Estructura del programa de entrenamiento:

Un microciclo de carga, con 3 sesiones de entrenamiento en agua y 2 sesiones de entrenamiento en seco.

Microciclo 1				
Sábado			Domingo	
27/05/2017			28/05/2017	
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

Dinámica de la carga de entrenamiento:



Volumen de entrenamiento en agua (metros):

Contenidos	Microciclo 1		
	Sábado		Domingo
	27/05/2017		28/05/2017
	AM	PM	AM
AEL	2000	3100	2400
AEM	1400	-	1200
AEI	700	400	-
ANLA	200	-	-
ANAL	100	500	400

■ Volumen de entrenamiento en seco (horas):

Microciclo 1			
Contenidos	Sábado		Domingo
	27/05/2017		28/05/2017
	AM	PM	AM
FLEX, PREV.	0:10,00	0:16,00	0:16,00
RFG	-	0:11,00	0:11,00
RFAEI	-	-	-
RFAN	-	-	-
FEX	0:10,00	-	-

■ Entrenamientos:

■ 1ª sesión de entrenamiento en agua:

- Perfeccionamiento de la técnica de nado (mariposa).
- Entrenamiento aeróbico medio.

Sesión	Ser	Rep	Dis	Rec	Ttbj	Contenido	Int	Indice	Vol				
Nº	1(am)	1	4	200	30"	0:20:00	a) 4x200 (1C+2Ei+3pn.br)/30"	800	1,0	800			
Fecha	27/05/17	1	10	50	c/f	0:12:00	b) Técnica de Mariposa: 10x50 c/1	500	1,0	500			
Grupo	Todos	1	2	100	-	0:06:00	c) 100M TEC + 4x25 c/45" M 10/15/20/25 F resto S	300	1,5	200			
Ciclo	¿?	1	1	1400	-	0:30:00	8x100 c/1'40" AEM + 8x50 c/1' AEI + 200 S	2800	2,0	1400			
Prd-Fas	Especif	1	1	700	-	0:14:00	6x100 c/1'30" + 6x50 c/50" + 200 S	2100	3,0	700			
Ma-Me	-	1	2	200	-	0:08:00		400	1,0	400			
Micro.	Impacto	1	18	25	c/f	0:18:00	Virajes: empuje + subac.	2250	5,0	450			
AEL	AEM	AEI	CAN	PAN	SR	SS	RC	CAL	PAL	APN	Objetivos		
1900	1400	700		250				100			TEC (M), AEM		
T:CO	LB/FB	T:CTT	T:SUS	T:RES	T:ANA	T:SAL	T:VIR	PNS	BRS	Durac.	Total	Media	Total
1400							450			1:48:00	9150	2,06	4450

■ 2ª sesión de entrenamiento en agua:

- Perfeccionamiento de la técnica de nado (braza).
- Entrenamiento de velocidad.

Sesión	Ser	Rep	Dis	Rec	Ttbj	Contenido	Int	Indice	Vol				
Nº	2(pm)	1	2	500	-	0:20:00	a) 2x(200C + 100E + 100B + 100M)	1000	1,0	1000			
Fecha	27/05/17	2	5	100	/30"/3'	0:26:00	b) Técnica de Braza	1000	1,0	1000			
Grupo	Todos	1	16	50	/15"	0:30:00	10x50/15'/3" Pns Braza + 6x50/15'/3" Remadas Braza	800	1,0	800			
Ciclo	¿?	1	1	500	-	0:20:00	8x25c/30'/3" + 4x50/10'/3" + 50-25-25/5"	4000	8,0	500			
Prd-Fas	Especif	1	1	400	-	0:12:00	200-100-50-25-25/20"	1200	3,0	400			
Ma-Me	-	1	12	15	c/f	0:12:00	Técnica de Salidas	1440	8,0	180			
Micro.	Impacto	1	1	200	-	0:04:00	Suave	200	1,0	200			
AEL	AEM	AEI	CAN	PAN	SR	SS	RC	CAL	PAL	APN	Objetivos		
3000		400						300	200		TEC (B), VEL		
T:CO	LB/FB	T:CTT	T:SUS	T:RES	T:ANA	T:SAL	T:VIR	PNS	BRS	Durac.	Total	Media	Total
1000			300			0:12:00		500		2:04:00	9640	2,36	4080

3ª sesión de entrenamiento en agua:

- Perfeccionamiento de la técnica de nado (espalda).
- Entrenamiento de velocidad y resistencia aeróbica.

Sesión	Ser	Rep	Dis	Rec	Ttbj	Contenido	Int	Indice	Vol				
Nº	3(am)	1	1	500	-	0:10:00	a) Nado variado	500	1,0	500			
Fecha	28/05/17	1	8	100	/30"	0:20:00	b) Técnica de Espalda	800	1,0	800			
Grupo	Todos	1	4	25	/15"	0:04:00	c) Progresivas en la repetición	800	8,0	100			
Ciclo	¿?	1	1	1200	-	0:18:00	8x100c/1 40' aletas (AEM) + 8x50c/1 palas (AEM) + 200 S + 2x(10x25) relevos (AN) + 300 S + 4x50 AEM	2400	2,0	1200			
Prd-Fas	Especif	2	10	25	c/1	0:20:00		4000	8,0	500			
Ma-Me	-	1	1	500	-	0:10:00	Técnica de virajes: 100 + 100 + 8x25	500	1,0	500			
Micro.	Impacto	1	1	400	-	0:16:00		2000	5,0	400			
							Objetivos						
AEL	AEM	AEI	CAN	PAN	SR	SS	RC	CAL	PAL	APN	TEC (E), AEM		
2400	1200							100	300		Total	Media	Total
T:CO	LB/FB	T:CTT	T:SUS	T:RES	T:ANA	T:SAL	T:VIR	PNS	BRS	Durac.	Total	Media	Total
600		200	400				0:05:00			1:38:00	1100	2,75	4000

Resumen del microciclo de entrenamiento en agua:

C. Física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	%
AEL	1900	3000	1300	0	0	0	0	0	0	0	0	6200	47,1%
AEM	1400	0	2000	0	0	0	0	0	0	0	0	3400	25,9%
AEI	700	400	1200	0	0	0	0	0	0	0	0	2300	17,5%
Ttal. AE	4000	3400	4500	0	0	0	0	0	0	0	0	11900	90,5%
CAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
PAN	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	250	1,9%
SR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
SS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
RC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
Ttal. ANI	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	250	1,9%
CAL	100	300	300	0	0	0	0	0	0	0	0	700	5,3%
PAL	0	200	100	0	0	0	0	0	0	0	0	300	2,3%
Ttal. AN/	100	500	400	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	7,6%
Ttal. C.F	4350	3900	4900	0	0	0	0	0	0	0	0	13150	100,0%
Ttal. INT	2,06	2,36	2,75										100,0%
% C.F.	33,1%	29,7%	37,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		100%
% INT													100%
Técnica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	%
TCO	1400	1000	600	0	0	0	0	0	0	0	0	3000	22,8%
LB/FB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
TCTT	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	200	1,5%
TSUS	0	300	400	0	0	0	0	0	0	0	0	700	5,3%
TRES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
TANA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
TSAL	0	0,00833	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00833	0,0%
TVIR	450	0	0,00347	0	0	0	0	0	0	0	0	450,003	3,4%
Ttal. Téc	1850	1300,01	1200	0	0	0	0	0	0	0	0	4350,01	100%
% Téc.	42,5%	29,9%	27,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		100,0%
Otros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	%
PN	0	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500	3,8%
BR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
APNEA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
Ttal. Otr/	0	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500	100,0%
% Otros	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		100%

1ª sesión de entrenamiento en seco:

- Entrenamiento de fuerza (Brazos piernas y núcleo central del cuerpo).
- Flexibilidad.

Sesión	Ejer	Ser	Rep	T (sg)	D (sg)	Contenido	Int	Zona	Vol				
Nº	1(pm)	3	1	30	2	30	3x(1x30rep)/30" ejercicios preventivos	5400	1,0	5400			
Fecha	27/05/17	1	2	56	1	30	Plancha frontal y lateral (4xEdad)	16800	5,0	3360			
Grupo	Todos	1	2	42	1	60	Sentadillas (3xEdad)	25200	5,0	5040			
Ciclo	¿?	1	2	28	1	60	Fondos (3xEdad)	16800	5,0	3360			
Prd-Fas	Especif	1	2	14	1	1	Dominadas horizontales (1xEdad)	140	5,0	28			
Ma-Me	-	10	1	1	10	10	10(1x10"/10") ejercicio de estiramiento	1000	1,0	1000			
Micro.	Impacto												
FLX	AFG	RFAE	RFMX	RFLA	RFAL	FMHP	FMCI	FEX	RMCS	Objetivos			
6400	11400									Fuerza: pns, brs, core			
FLX	AFG	RFAE	RFMX	RFLA	RFAL	FMHP	FMCI	FEX	RMCS	Durac.	Total	Media	Total
6min	11min	min	min	min	min	min	min	min	min	18min	65340	3,59	18188

2ª sesión de entrenamiento en seco:

- Entrenamiento de fuerza (Brazos piernas y núcleo central del cuerpo).
- Flexibilidad.

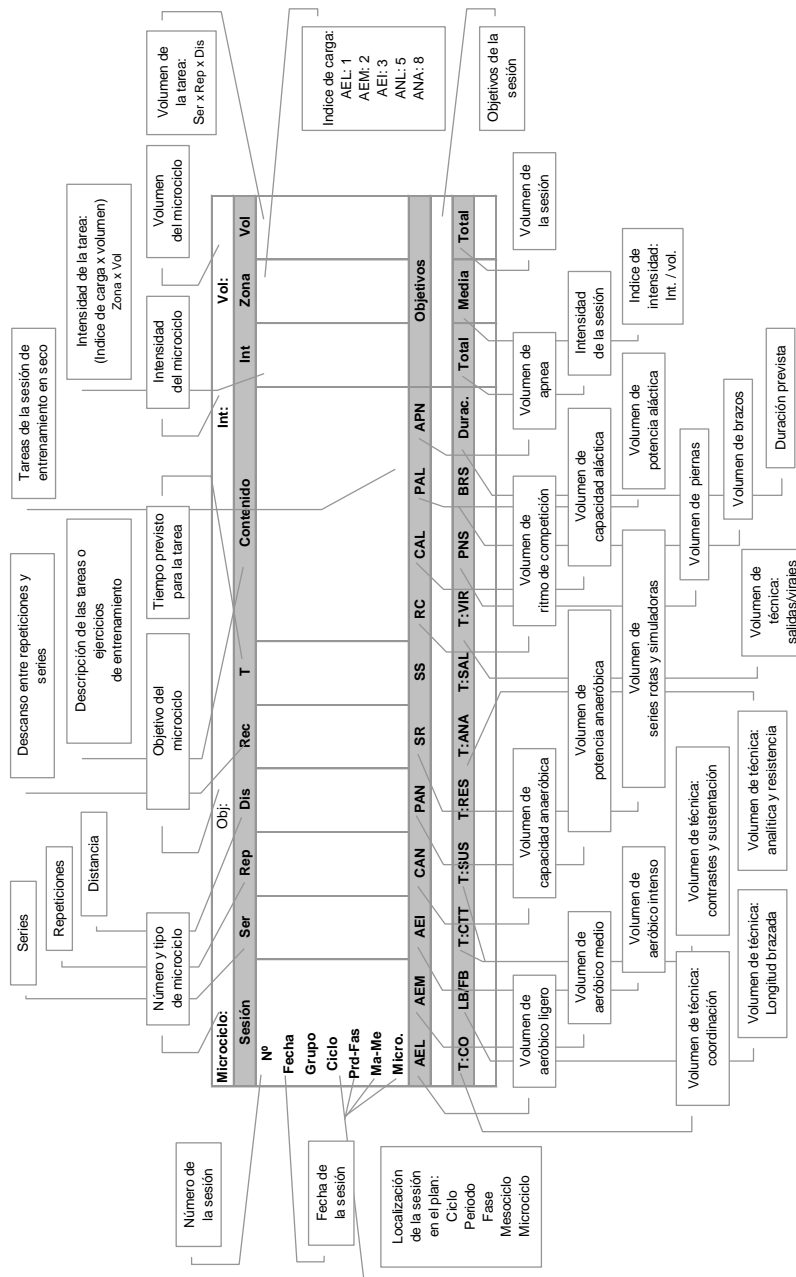
Sesión	Ejer	Ser	Rep	T (sg)	D (sg)	Contenido	Int	Zona	Vol				
Nº	2(am)	3	1	30	2	30	3x(1x30rep)/30" ejercicios preventivos	5400	1,0	5400			
Fecha	28/05/17	1	1	30	1	30	Piernas: langes frontales	4500	5,0	900			
Grupo	Todos	1	1	30	1	30	Piernas: langes hacia atrás	4500	5,0	900			
Ciclo	¿?	1	1	30	1	30	Piernas: langes laterales	4500	5,0	900			
Prd-Fas	Especif	1	2	28	1	60	Spiderman (2xEdad)	16800	5,0	3360			
Ma-Me	-	10	1	1	10	10	10(1x10"/10") ejercicio de estiramiento	1000	1,0	1000			
Micro.	Impacto												
FLX	AFG	RFAE	RFMX	RFLA	RFAL	FMHP	FMCI	FEX	RMCS	Objetivos			
6400	6000							5000		Fuerza: pns, core			
FLX	AFG	RFAE	RFMX	RFLA	RFAL	FMHP	FMCI	FEX	RMCS	Durac.	Total	Media	Total
6min	6min	min	min	min	min	min	min	5min	min	17min	36700	2,95	12460

Resumen del microciclo de entrenamiento en seco:

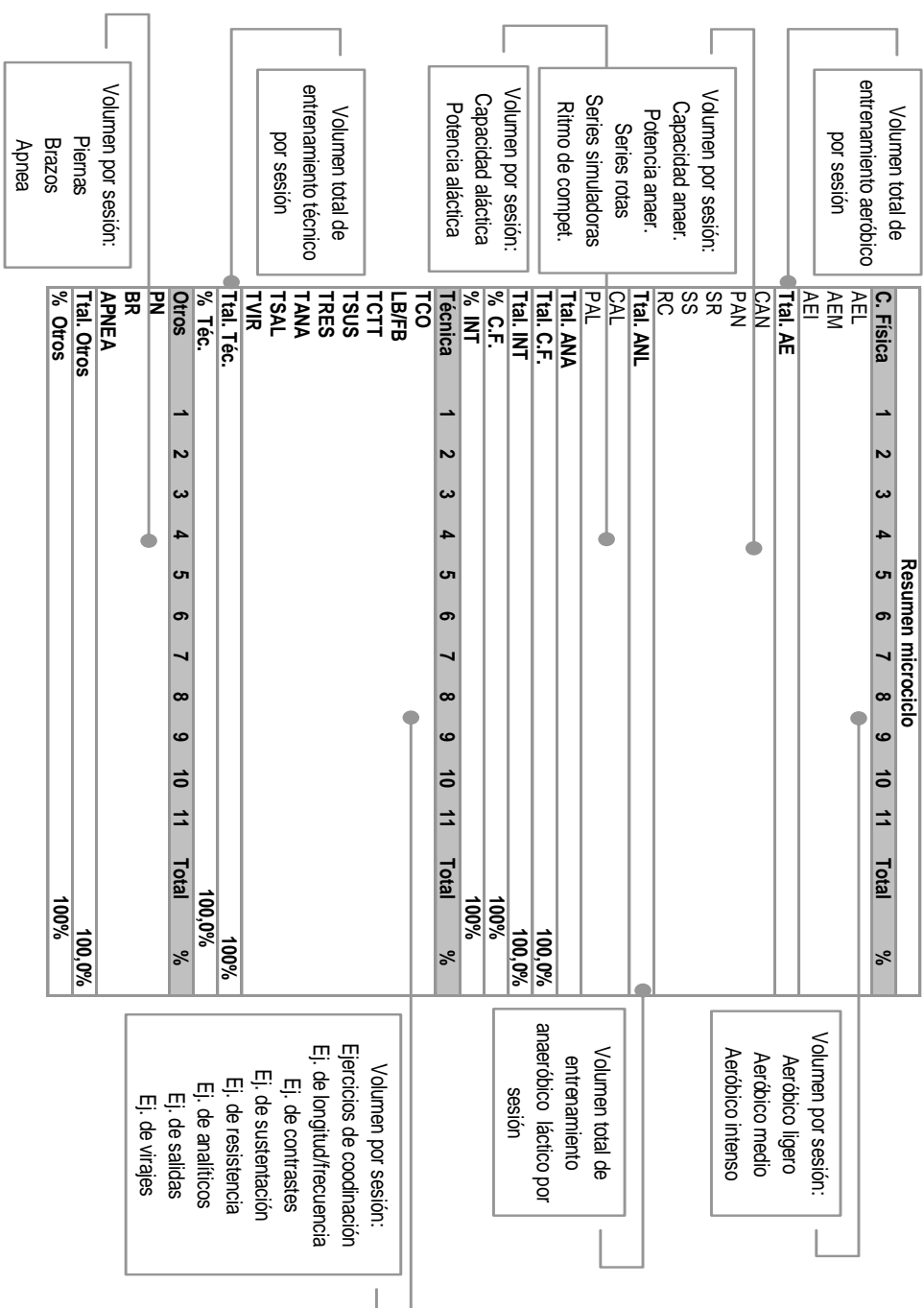
C. Física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	%
FLX	6400	6400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12800	36,4%
AFG	11400	6000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17400	49,4%
RFA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
Ttal. AE	17800	12400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30200	85,8%
RFMX	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
RFLA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
RFAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
FMHP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
FMCI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
Ttal. ANI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
FEAC	0	5000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5000	14,2%
FECI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0%
Ttal. AN/	0	5000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5000	14,2%
Ttal. C.F	17800	17400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35200	100,0%
Ttal. INT	3,59	2,95											100,0%
% C.F.	50,6%	49,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		100%
% INT													100%

Anexo

Ficha de sesión de entrenamiento:



▪ Ficha de resumen de entrenamiento:





Dirección Técnica
Federación de Natación de Castilla La Mancha