

PROGRAMA 4º STAGE NATACIÓN MÁSTER



HOTEL OCCIDENTAL LANZAROTE MAR, COSTA TEGUISE (LANZAROTE) DEL 3 AL 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021

PROGRAMA

Viernes, 3 de Septiembre de 2021

SESIÓN OPCIONAL (MAÑANA)

4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,
COSTA TEGUISE (LANZAROTE)
3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021



10:00 REUNIÓN DE GRUPO (SESIÓN DE NADO EN MAR OPCIONAL / EXTRA SIN CARGO)

Punto de encuentro: Gimnasio del hotel OCCIDENTAL LANZAROTE MAR (salida por la piscina hacia la playa)

10:30 – 12:30 SESIÓN DE NADO EN AGUAS ABIERTAS

Concentración en el lobby del hotel a las 10:15 para ir juntos caminando a la playa del Ancla, a 5 minutos a pie desde el hotel.

Según el estado del mar y las corrientes, decidiremos el sentido y duración de la sesión. La idea inicial es hacer un breve recorrido a nado hasta la playa de El Bastián (un total de 1500 metros aproximadamente). Una vez allí, decidiremos según las condiciones del mar, el volver al punto de partida a nado (esta vez de manera "libre") o si finalizar el entrenamiento y volver caminando por la Avenida de los Cocederos.



Rogamos que los participantes traigan su neopreno... y se recomienda tanto el uso de boya como el de gorro de color llamativo, para mayor seguridad.

13:30 - 15:00 ALMUERZO EN EL HOTEL (para participantes con régimen de PC / TI)

PROGRAMA

Viernes, 3 de Septiembre de 2021

PRIMERA SESIÓN STAGE (TARDE)

4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,

COSTA TEGUISE (LANZAROTE)

3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021



16:00

RECEPCIÓN DE BIENVENIDA

Punto de encuentro: Salón ATLÁNTIDA (junto a recepción), hotel OCCIDENTAL LANZAROTE MAR

17:00

PRESENTACIÓN OFICIAL DEL EVENTO – Salón MANRIQUE

Organización: NAZARET CALVICHE, SERGIO MORALES, nadadores máster/absolutos, con amplia trayectoria nacional e internacional.

Ponentes: D. PEDRO DÍAZ, Entrenador nacional de natación. Entrenador nacional de waterpolo.

1º entrenador de la AGRUPACION DEPORTIVA SANTA CRUZ y Director Técnico de la FEDERACIÓN CANARIA DE NATACIÓN

Dña. LAURA GARCÍA, Entrenadora nacional de natación y triatlón. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

1ª entrenadora del NONADAMOS LANZAROTE y Directora Deportiva del club TRIKATLÓN TRES CANTOS

18:00 – 20:00

SESIÓN DE ANÁLISIS INDIVIDUAL DE LOS PARTICIPANTES (AGUA – piscina de 50 m.)

La primera sesión de piscina se ocupará en un trabajo de recopilación de información personalizada de cada uno de los participantes, para poder evaluar de manera individual durante todo el STAGE las posibilidades de mejora, aspectos técnicos, etc... mediante una sesión inicial de trabajo mediante feed back tanto a nivel visual como analítico entre los técnicos y los nadadores. Aprovecharemos para realizar una foto grupal de los participantes y ponentes.



20:30 - 21:15

CENA EN EL HOTEL (Tenemos espacios y mesas reservadas en función de las restricciones COVID vigentes durante el fin de semana)

PROGRAMA

Sábado, 4 de Septiembre de 2021

4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,
COSTA TEGUISE (LANZAROTE)
3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021



SEGUNDA SESIÓN STAGE (MAÑANA) – LAURA GARCÍA CERVANTES

9:00 – 10:30 SESIÓN DE TRABAJO ESPECÍFICO "EN SECO" (GYM) (*)

Punto de encuentro: Gimnasio del hotel OCCIDENTAL LANZAROTE MAR

En esta 1ª PARTE, se tratará, como primera parte de la ponencia, la importancia de la preparación física en la natación máster. El refuerzo, sustitución o compensación del trabajo específico en seco, según las posibilidades de cada uno, respecto al trabajo en agua. Se tratarán los siguientes aspectos:

- Objetivos Básicos en la preparación de nadadores MASTER
- Preparación Física, alimentación y descanso: el entrenamiento en seco
- Influencia del trabajo en seco, la compensación muscular y la resistencia a la fatiga
- Ejercicios específicos de fuerza, mantenimiento y tonificación... y su transferencia al trabajo de agua

11:00 – 13:00 SESIÓN DE TRABAJO ESPECÍFICO (AGUA – piscina de 50 m.)

Punto de encuentro: Piscina olímpica del hotel OCCIDENTAL LANZAROTE MAR

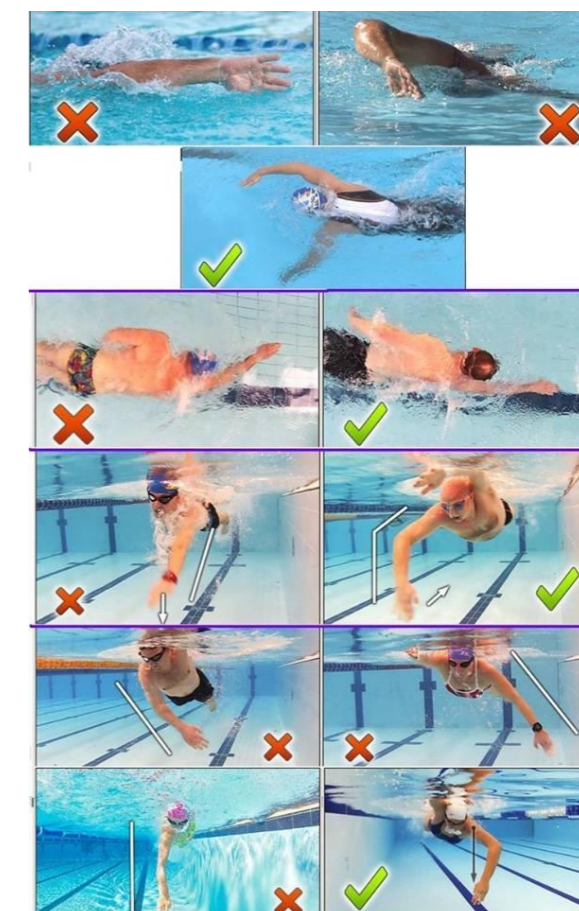
En esta 2ª PARTE, se tratará, como segunda parte de la ponencia, de la transferencia del seco al agua. El refuerzo, sustitución o compensación del trabajo específico en agua, según las posibilidades de cada uno, respecto al trabajo en seco. Se tratarán los siguientes aspectos:

- Objetivos Básicos en la preparación de nadadores MASTER
- Transferencia del entrenamiento en seco al agua
- Ejercicios específicos con material (utilidad y posibilidades de cada elemento)
- Ejercicios específicos de fuerza, mantenimiento y tonificación... y su definición dentro del trabajo de agua

(*) NORMAS USO GYM:

Obligatorio uso de mascarilla, ropa y zapatillas deportivas, uso de toalla individual. Existen fuentes de agua, por lo que se recomienda llevar bote/botella para recargar.

13:30 - 15:00 ALMUERZO EN EL HOTEL (para participantes con régimen de PC / TI)



PROGRAMA

Sábado, 4 de Septiembre de 2021

TERCERA SESIÓN STAGE (TARDE) – PEDRO DÍAZ ARTEAGA

16:00 – 17:00 SESIÓN TEÓRICA (AUDIOVISUAL)

Punto de encuentro: Salón MANRIQUE del hotel OCCIDENTAL LANZAROTE MAR

En esta 1ª PARTE de la sesión vespertina, se tratará, como primera parte de la ponencia, una breve introducción teórica sobre las peculiaridades de la natación máster y sus semejanzas y/o diferencias respecto a la natación convencional. Se tratarán, entre otros, los siguientes aspectos:

- Importancia de la Respiración, la Correcta Posición y su influencia en la Flotabilidad
- Eso que llaman "Técnica" (fases de la brazada: entrada, estabilización y agarre... influencia de la patada...)
- Mejora tu viraje (iiiNo es ese momento de descanso entre largo y largo... aprovecha el impulso extra!!!)
- Cambios de ritmo VS Mantener ritmo constante (Ese instante donde se gana una prueba)
- Salidas (Consejos prácticos para evitar que solamente te acuerdes de ella el día antes de una competición)

17:00 – 19:00 SESIÓN DE TRABAJO ESPECÍFICO (AGUA – piscina de 50 m.)

Punto de encuentro: Piscina olímpica del hotel OCCIDENTAL LANZAROTE MAR

En esta 2ª PARTE, se tratará, como segunda parte de la ponencia, la translación de lo comentado en la sesión teórica, al trabajo específico en el agua.

Para ello, se realizarán una serie de ejercicios y trabajo específico en el agua, a manera de orientación de "tips" a tener en cuenta en la planificación y entrenamiento de cada deportista, ajustado a sus objetivos, especialidad y disponibilidad de espacio y tiempo de entrenamiento.

Se tratarán los siguientes aspectos:

SESIÓN PRÁCTICA:

- Nado, técnica básica de los cuatro estilos
- La salida: fase de despegue, entrada al agua, deslizamiento y comienzo del nado (No perder velocidad!!!!)
- Respiración (trabajo en hipoxia, compensación, mantenimiento de la flotabilidad y la posición)
- La importancia de ejecutar correctamente y en el momento adecuado el braceo y la patada
- El viraje + el subacuático: el quinto estilo.

20:00 - 21:00 CENA EN EL HOTEL (Tenemos espacios y mesas reservadas en función de las restricciones COVID vigentes durante el fin de semana)

4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,

COSTA TEGUISE (LANZAROTE)

3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021



PROGRAMA

Domingo, 5 de Septiembre de 2021

4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,

COSTA TEGUISE (LANZAROTE)

3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021



**flowwww
academy**

CUARTA SESIÓN STAGE (MAÑANA) – POL GIL TARAZONA – CLINIC AGUAS ABIERTAS

Pol Gil, de Flow Academy, impartirá este clinic específico de AGUAS ABIERTAS.

Flow Academy está formado por tres deportistas de élite, expertos en natación convencional y natación en aguas abiertas. Sus distintos perfiles profesionales se complementan perfectamente para ofrecer un servicio orientado a aumentar el rendimiento de deportistas, entrenadores, entidades deportivas, travesía o triatlones.

8:00 – 9:00 SESIÓN TEÓRICA

Se realizará una breve sesión mediante charla con apoyo audiovisual que versará sobre los siguientes aspectos:

- Técnica de aguas abiertas, Respiración, Orientación, Giro de boya, Avituallamientos, Salidas y Llegadas

9:00 – 11:00 SESIÓN PRÁCTICA (agua – piscina de 50 m.)

Adaptación del crol a la natación en aguas abiertas:

- Nado, Respiración, Orientación, Drafting...

**Pol
Gil**



**Entrenamiento y
Competición**

**Héctor
Ruiz**



**Entrenamiento y
Competición**

**Patricia
Lledó**



**Marketing y
Comunicación**

PROGRAMA

Domingo, 5 de Septiembre de 2021

4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,
COSTA TEGUISE (LANZAROTE)
3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021



CUARTA SESIÓN STAGE (MAÑANA) – ANA M^a GONZÁLEZ – MASTERCLASS NATACIÓN ARTÍSTICA

La natación artística (anteriormente conocida por sincronizada), es un deporte que combina la fuerza y la flexibilidad, la condición aeróbica, la interpretación musical, el arte escénico y el trabajo en equipo.

Existen tres tipos de competiciones: individual, dúos y por equipos, en los que, siguiendo el ritmo de la música, l@s nadador@s realizan figuras técnicas y acrobáticas en la piscina, tanto bajo el agua como en la superficie. La natación artística máster ha dejado de ser un deporte solo para chicas, ya que los deportistas deben entrenar la potencia de un boxeador, la flexibilidad de un gimnasta, la expresión artística de una bailarina y la condición aeróbica de un maratoniano.

9:00 -11:00 SESION TEÓRICO/PRÁCTICA: (Se ofrece como alternativa al clinic de AGUAS ABIERTAS)

- Introducción a la natación artística
- Ejercicios básicos y rutinas técnicas: la Correcta Posición y su influencia en la Flotabilidad
- Diferencias y especificidades de la natación artística máster y la convencional
- Flexibilidad, coordinación y estabilidad
- Sesión práctica (para todos los niveles) en PISCINA

CUARTA SESIÓN STAGE (MAÑANA) – SESIÓN “LÚDICO - COMPETITIVA”

11:00 – 13:00 SESIÓN PRÁCTICA (agua – piscina de 50m.)

Se realizará una sesión lúdica a modo de despedida de los participantes, donde realizar una aplicación práctica de todo lo expuesto y aprendido en el STAGE. Se organizará una “mini competición” con un esquema meramente orientativo en base a las siguientes opciones:

- Relevos, Eliminatorias tipo “SKINS”, “trofeo” nadador completo, “Mystery MEDLEY”... y todo lo que surja. ;)

13:30 DESPEDIDA Y FOTO DE GRUPO



CONTACTO

629773621 (Sergio Morales)
646852614 (Nazaret Calviche)
stage.master.tfe@gmail.com
<https://stagenatacionmaster.mozello.es/>

Occidental Lanzarote Mar

Avda del Mar, 5 35508, Costa Teguisse Lanzarote
Provincia de Las Palmas | España
lanzarotemar.sport@occidentalhotels.com
928 59 13 29
occidentalhotels.com
barcelo.com



4º STAGE NATACIÓN MÁSTER

OCCIDENTAL LANZAROTE MAR,
COSTA TEGUISE (LANZAROTE)
3 / 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021

