



UNIDAD DE TECNIFICACIÓN DE FÚTBOL CARTAGENA-UCAM C.F.



¿QUIÉN SOY?



- Graduado en Ciencias de la actividad Física y del Deporte.
- Máster de Investigación en Educación Física y Salud.
- Máster de Alto Rendimiento en Deportes Colectivos de Barcelona.
- Curso de Fisioterapia y Readaptación de Lesiones en Fútbol.
- Nivel 1 de cineantropometría (ISAK).

¿PARA QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?



A niños y niñas con edades comprendidas entre 9-16 años.



Que estén inscritos en clubes federados o no en la FFRM (nuestra actividad no supondrá un conflicto con el equipo al que pertenezcan).



Independientemente de la calidad del niño/a. Todos serán agrupados en función de sus habilidades técnico/tácticas.



¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS QUE PERSEGUIMOS?

1

Prevenir lesiones que puedan alterar la progresión del niño/a.

2

Potenciar aquellas cualidades básicas del jugador y mejorar aquellas que supongan un déficit en su rendimiento.

3

Medir y valorar su rendimiento para un mayor control de su progreso.



¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Utilización del Microciclo Estructurado desarrollado por el F.C. Barcelona (utilizado por numerosos clubes internacionales como método eficiente para la mejora de los jugadores; Manchester City C.F.)

Desarrollando entrenamientos por grupos reducidos de 6/8 jugadores, estableciendo grupos de nivel. Con supervisión de Entrenadores Titulados y de amplia formación.



Utilizando el principio de variabilidad, de progresión y de propensiones en cuanto a tareas técnico-tácticas (los cambios dentro de un partido son continuos, por lo que el entrenamiento también ha de serlo).

Utilizando tests de valoración del Dr. Carlos Balsalobre (My Jump, My Rom & My Mocap). Generando un informe objetivo y progresivo de la mejora conseguida.



¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?



Acumular horas de práctica deportiva (la media de horas de práctica entre los profesionales es de 1.000h).



Reducir las posibilidades de que se produzca una lesión.



Optar a poder jugar al máximo nivel durante toda la temporada.



Entrenar con jugadores de superior categoría.

