



# 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.

1919 - 2019



## ¿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.

