



UD. PARC

*NOVEDAD EN LA PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA
TEMPORADA 22/23*



INTRODUCCIÓN

Queridas familias, en este documento vamos a presentaros el siguiente ideario que ha preparado “UD PARC” para seguir mejorando año tras año.

En esta temporada 22/23 UD PARC ha incorporado la figura de los “Preparadores Físicos” para todas las categorías, desde Benjamín hasta Amateur.

Nuestro objetivo es potenciar/mejorar las habilidades y capacidades motrices de los jugadores, a través de la planificación de las sesiones “físicas”.

Con ello, el club pretende dar un salto cualitativo a nivel deportivo y de formación, abarcando todos los ámbitos afines al fútbol.



¿QUE ES EL PREPARADOR FÍSICO?

Los preparadores físicos son profesionales en la actividad física y el deporte, capaces de planificar, estructurar y diseñar la sesiones de entrenamiento (físico) en relación con la edad y capacidades de los jugadores.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE TRABAJAR LA PREPARACION FÍSICA?

En primer lugar, para poder explicar los diferentes objetivos y beneficios que vamos a conseguir con la preparación física es necesario diferenciar entre la etapa de F7 y F11.

F7 (Benjamines y Alevines).

En esta etapa formativa nuestros principales objetivos son:

- Conseguir mejorar la capacidad motriz del jugador, es decir, que los movimiento sean coordinados.
- Ser capaz de dominar con la misma habilidad la parte izquierda del cuerpo y la derecha.
- Afinar los movimientos, es decir, que sean mucho más precisos.
- Mejorar la conciencia de su propio cuerpo.

Todo esto objetivos que se trabajarán en las sesiones harán que los jugadores de esta etapa tengan un desarrollo motriz más avanzado y esto afecte directamente a su rendimiento en el fútbol, como en el de su día a día.



F11 (Infantiles, Cadetes, Juveniles, Amateur)

En esta etapa nos centraremos más en los objetivos de las capacidades físicas:

- Mejorar la resistencia
- Mejorar la fuerza
- Mejorar la elasticidad y flexibilidad

En todas las categorías del F11 buscaremos la mejora de las capacidades físicas más importantes en el fútbol. Todo el trabajo que se potenciará en las sesiones físicas se hará adaptando los ejercicios a la edad de los jugadores.

¿CÓMO SE TRABAJARÁ PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?

De igual manera que los objetivos, el trabajo lo diferenciaremos entre F7 y F11.

F7 (Benjamines y Alevines).

BENJAMINES: los MARTES dedicarán 45min seguidos al final de su entrenamiento de campo, en los que trabajarán los diferentes objetivos físicos presentados anteriormente.

ALEVINES: los JUEVES dedicaran 45min seguidos al final de su entrenamiento de campo, en los que trabajarán los diferentes objetivos físicos presentados anteriormente.

Para conseguir los objetivos presentados anteriormente, en estas dos etapas de F7 se trabajará mediante circuitos y juegos, diseñados específicamente para cumplir con las expectativas.



F11 (Infantiles, Cadetes, Juveniles, Amateur)

En estas 4 etapas de F11, se trabajan 45min previos a los horarios de entrenamientos asignados a cada categoría.

Las 4 categorías trabajarán con el mismo método, adaptando las cargas, los tiempos y volúmenes de trabajo, según la edad de los jugadores.