

ALTO

RENDIMIENTO

NAVIDAD 2022-23



Índice

Presentación	3
Método Acatec	4
¿Quién estará a cargo?	8
Dirigido a...	9
Información general	10
¿Que incluye?	11
Objetivos generales	12
Objetivos específicos	14
Formación a distancia	15
Planning	16
Horarios	18



 |

Presentación

ÚNETE AL CURSO QUE LLEVA 12 AÑOS CONVIRTIENDO A ALUMNOS EN PROFESIONALES.

El objetivo de los cursos de Alto Rendimiento de la ACATEC SPAIN es que los alumnos entiendan los conceptos de la técnica colectiva y asimilen los movimientos tácticos en el desarrollo del juego, siendo capaces de automatizar los elementos de la técnica individual, lo que les permite mejorar la visión de juego, pensar rápido y tomar buenas decisiones.

Los principales objetivos técnicos de aprendizaje de este curso son la mejora en los siguientes aspectos del juego: control, regate, pase, conducción y tiro (también con la pierna no hábil), además de juego de cabeza, técnicas ofensivas, técnicas defensivas e inteligencia en el fútbol.

LA ÚNICA ACADEMIA CON UNA FORMACIÓN A MEDIDA.

“Con una hoja de ruta clara, el jugador va experimentando una progresión que él mismo nota”

El siguiente paso es adaptar la enseñanza del fútbol a las características de cada uno, creando cursos y sesiones especialmente diseñados para garantizar la evolución del alumno y mejorar aspectos específicos de su técnica, táctica, toma de decisiones, etc.

Se trata de un plan detallado y concreto que se amolda a las exigencias formativas del jugador y que es compatible con sus compromisos deportivos, académicos o familiares.

Una estrategia de aprendizaje totalmente personalizada que, en función del tipo de alumno, puede apoyarse en entrenamientos presenciales, clases a distancia, sesiones de Nuevas Tecnologías, cursos intensivos de pocos días, programas profesionales a largo plazo, informes de Bioimpedancia, Análisis Estructurales...

Cada jugador tiene necesidades diferentes en momentos diferentes de su evolución deportiva. Por eso, la adaptabilidad es la clave para que todo el mundo pueda progresar. A su ritmo y con sus propios objetivos. “Con esta metodología, el alumno va conociendo sus fortalezas, sus debilidades y cuáles son sus objetivos para mejorar”, comenta el CEO Ángel Linares.

 |

Método Acatec

Es un proceso cognitivo basado en la neurociencia que consta de 11 pasos:

1.- Identificación. Reconocer las competencias, conocimientos, actitudes y los valores. Esta identificación es fruto de un trabajo continuado, por lo que se actualiza constantemente.

2.- Ponderación. Determinamos para cada una de las competencias, conocimientos, habilidades y valores identificados.

3.- Desglose. Las competencias, conocimientos, habilidades y valores identificados se desglosan y diseccionan en comportamientos muy concretos y detallados, de tal manera que el profesor y el evaluador solo tienen que constatar si el alumno hace algo o no lo hace y en qué grado de intensidad.

4.- Evaluación inicial. Determina la situación y nivel real del alumno en cada una de las competencias.

5.- Determinación de los objetivos personalizados. Se decide conjuntamente (alumno- profesor) qué competencias, conocimientos, habilidades y valores queremos que mejore y adquiera cada alumno concreto.

6.- Planificación. Determinar las estrategias personalizadas de aprendizaje. Cómo y cuándo conseguir que el alumno alcance los objetivos determinados. Programamos unas acciones formativas concretas y un plazo determinado.

7.- Acción. Poner en práctica la estrategia mediante ejercicios, juegos y actividades planificadas.

8.- Reacción. Evaluamos conjuntamente los errores que se producen durante la acción para repetirla con las correcciones adecuadas a las que el alumno ha llegado por sus propias conclusiones.

9.- Evaluación. Una vez finalizado el plazo establecido para alcanzar un objetivo, se evalúa al alumno para comprobar en qué grado lo ha alcanzado.

10.- Visualización del resultado. Con la evaluación, el alumno es consciente de que está adquiriendo nuevos conocimientos y competencias.

11.- Determinación de nuevos objetivos. Profesor y alumno establecen continuamente los nuevos retos y objetivos que debe alcanzar el alumno. Vuelve a repetirse el proceso en cada acción formativa. .

 |

Nuestra residencia

Cuidar el entorno en el que un jugador transcurre su día a día es prioritario de cara a su desarrollo deportivo.

“El entorno en el que se mueve el futbolista está directamente relacionado con su rendimiento en el terreno de juego”, explica el Director de Residencia en Acatec Spain “Nuestro objetivo es trabajar para que los alumnos se sientan cómodos desde el primer momento en el que llegan a nuestras instalaciones. Se trata de ofrecerles todos los servicios necesarios para facilitar su día a día y que puedan centrarse en el fútbol sin tener la cabeza ocupada con otro tipo de preocupaciones “.

Para que el proceso de adaptación sea exitoso, hay que cuidarlo desde el comienzo. Es decir, desde antes que el futbolista llegue a su destino.

¿Cuáles son las características que ha de tener una residencia para jugadores de fútbol?

Servicios generales.- Nuestro centro cuenta con habitaciones dobles e individuales con baño privado, comedor, conexión Wi-Fi, servicio de lavandería, limpieza diaria de las habitaciones, gimnasios, salas de estudio y de televisión.

Disciplina interna.- La libertad de un alumno termina donde empieza la de sus compañeros. Y más en una residencia diseñada exclusivamente para deportistas, en la que cobran especial relevancia aspectos como el descanso y la alimentación. En Acatec existe una normativa interna adaptada a las distintas etapas formativas cuyo fin es garantizar que se respeten las horas de sueño que necesita un futbolista de

Alto Rendimiento. Nuestros alumnos entrenan, estudian, hablan con sus familias y disfrutan de su ocio. Eso sí, al llegar la noche es imperativo que se desconecten de sus pantallas para que todo el mundo pueda descansar de la forma más adecuada”.

Personalización. - Cada jugador es un mundo, y siempre es importante adaptarse a las necesidades individuales. En Acatec tenemos una residencia específica para menores de 14 años, cuyas rutinas deben estar mucho más supervisadas con respecto a sus compañeros mayores.

Atención 24/7.- Una residencia que se precie ha de contar con un responsable que vive en la misma y que coordina sus actividades. Sólo así es posible garantizar una atención durante 24 horas.

 |

Nuestra residencia

Control. – La seguridad siempre es lo más importante. Los coordinadores de la residencia han de vigilar las rutinas de los alumnos y evitar comportamientos inapropiados, estando en todo momento en contacto con las familias en caso de que estos lleguen a producirse. Dónde no llegan sus ojos tienen que llegar los ojos de la tecnología, con equipos de videovigilancia activos durante las 24 horas del día.

Multiculturalidad.– Ser futbolista quiere decir convivir con compañeros de equipo procedentes de otros países, y esta heterogeneidad se refleja durante el día a día en la residencia. En Acatec hay chicos de más de 20 nacionalidades, desde España hasta Rusia, pasando por EEUU, Francia, India o Corea del Sur.

Ocio.– Disfrutar de la vida no es un aspecto secundario. Sin momentos de entretenimiento y alegría es difícil progresar en cualquier ámbito. El ocio y el tiempo libre juegan un papel importante no sólo porque permiten recargar las pilas. También porque facilitan la socialización y ‘hacen equipo’.

La vida en residencia ha de tomarse como una oportunidad de desarrollo social que hay que aprovechar al máximo de cara a los futuros desafíos que todo jugador encontrará a lo largo de su carrera deportiva.

***El alojamiento en esta residencia está sujeto a disponibilidad. En caso de ocupar todas las plazas los alumnos se alojarán en una residencia alternativa.**

| Nuestra residencia



| ¿Quién estará a cargo?

COORDINADOR METODOLÓGICO

David Guzman “Repo”, coordinador metodológico de Acatec a nivel nacional será el encargado de preparar las sesiones que se desarrollarán en el evento.

ENTRENADORES

El elenco de entrenadores que estarán al mando de las sesiones estará formado por un conjunto de profesionales con nivel UEFA PRO.

Entre ellos encontraremos preparadores de porteros específico para esa posición, preparadores físicos para mantener las cargas adecuadas durante la sesión, seleccionadores de Acatec Spain y entrenadores de la academia.



| Dirigido a...

Se dirige a jugadores y jugadoras nacidos entre 2015 y 2011 para F8 (Ambos inclusive) y entre 2010 y 2000 para F11 (Ambos inclusive).

Una vez llegado el día serán divididos en grupos reducidos, basándonos en su posición de campo, edad y, sobre todo, en su nivel técnico ya que intentamos ser parte de la formación del jugador en todos los sentidos.



| Información general

FECHA

Del 26 al 30 de Diciembre de 2022.

INSTALACIONES

Se realizará en el campo de césped artificial **Ciudad Deportiva de Alicante**.

Césped de última generación que nos aportará intensidad y calidad en los ejercicios de entrenamiento.



| ¿Que incluye?

5 días de entrenamientos con un método de trabajo único.

Entrenamientos específicos.

Entrenadores UEFA PRO.

Visita de Scouts de canteras como, CD. Leganés, FC. Cartagena, Elche CF

Seguro RC + Accidentes.

Hidratación.

2 Almuerzos diarios.

Comida.

Merienda.

Los que están alojamiento:

- Desayuno y cena.
- Habitación doble. Aseo individual.
- 4 noches.
- Lavandería.
- Tutor 24 horas.
- Desplazamientos.

| Objetivos generales

Mejorar la técnica deportiva específica del fútbol.

Mejorar la relación, cooperación e interacción entre y con los alumnos.

Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de auto exigencia y superación personal.

Resolver situaciones técnico-tácticas y mejorar la toma de decisiones en acciones específicas del juego.

Conocer jugadores y jugadoras de todas partes de España, incluso posibles compañeros de selección para futuros torneos y crear relaciones con ellos.





Objetivos específicos

JUGADORES

Contenidos tácticos.

Juego defensivo.

Contenidos técnicos.

Contenidos condicionales.

Juego ofensivo.

Org. de juego Acc. a balón parado.

Acciones técnicas (control, pase, tiro, regate, fintas...).

Dinámica Juego de cabeza.

Mejora de toma decisiones.



Objetivos específicos

PORTEROS

Contenidos tácticos
ofensivos y defensivos.

Colocación acciones
del juego.

Contenidos físicos.

Blocajes.

Caidas.

Desvios.

Golpeo de balón.

Juego aéreo.

Motricidas, coordinación
y equilibrio.





| Formación a distancia

En ACATEC queremos asegurarnos de que tu inversión no se ve afectada por ninguna circunstancia.

Es por ello que este servicio incluye un plan de formación a distancia (diferente en función del curso contratado) que se pondrá en marcha en el caso de que no pueda acudir al curso por el motivo que sea.

Por otro lado, siempre tendrá la posibilidad de buscar otras fechas en las que disfrutar de nuestros servicios.

Por último, el precio incluye un seguro externo con quien le pondremos en contacto en caso que lo requiera.

<https://www.acatecspain.com/curso/mentoring-program-alicante>





| Planning

Semana 02 Enero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
8:15		Llegada de monitores		
8:50		Llegada de participantes		
9:00		Tecnificación aislada		
10:00	Tecnificación competitiva	SSP	Tecnificación competitiva	
11:00	ALMUERZO			Partidos modificados
11:30	SSP	Tecnificación competitiva	Circuito técnico lúdico-competitivo	
12:45	FRUTA / BEBIDA ENERGÉTICA			ALMUERZO
13:00	Partidos competitivos	Partidos modificados	Partidos competitivos	Exhibición de entreno
13:30	VUELTA A LA CALMA			CLAUSURA
13:45	RECOGIDA JUGADORES			



Planning

Semana 26 Diciembre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:15	Llegada de monitores				
8:50	Llegada de participantes				
9:00	Tecnificación aislada				
10:00	Tecnificación competitiva	SSP	Tecnificación competitiva	SSP	Partidos modificados
11:00	ALMUERZO				Partidos modificados
11:30	SSP	Tecnificación competitiva	Circuito técnico lúdico-competitivo	Tecnificación competitiva	
12:45	FRUTA / BEBIDA ENERGÉTICA				ALMUERZO
13:00	Partidos competitivos	Partidos modificados	Partidos competitivos	Partidos modificados	Torneo por equipos
13:30	VUELTA A LA CALMA				
13:45	RECOGIDA JUGADORES				

 |

Horarios

ALTO RENDIMIENTO SIN RESIDENCIA

09.00h Sesión 1, entrenamiento

10.30h Tentempié

11.00h Sesión 2, entrenamiento

12.30h Circuito de técnica

13.30h Evaluación técnica

14.30h Comida

15.15h Entrenamiento audiovisual

16.00h Sesión 3, entrenamiento

17.00h Partido didáctico

18.00h Ducha y merienda

ALTO RENDIMIENTO CON RESIDENCIA

09.00h Sesión 1, entrenamiento

10.30h Tentempié

11.00h Sesión 2, entrenamiento

12.30h Circuito de técnica

13.30h Evaluación técnica

14.30h Comida

15.15h Entrenamiento audiovisual

16.00h Sesión 3, entrenamiento

17.00h Partido didáctico

18.00h Ducha y merienda

18.30h Turismo

20:30h Cena

21:30h Tiempo libre

22:00h En residencia

23:00h Luces apagadas