Asociación Preparadores Físicos

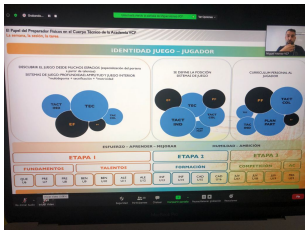
Introducción

Mes de febrero cargado de contenido formativo en los Máster de Preparación Física y Prevención de Lesiones, así como en el Curso Especialista de Fuerza. Dentro del rincón del PF acercamos la figura de un compañero con un futuro prometedor y por último adjuntamos el comunicado de nuestro presidente José Ángel García, recientemente elegido asambleísta de la Real Federación de Fútbol de Madrid.

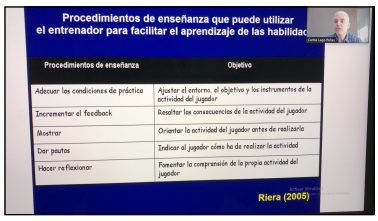
Formación

XIII Máster Preparación Física - Jornada 8 y 9

El viernes 12 de febrero se desarrolló la primera presencial del mes enfocada hacia el fútbol formación en la sesión matinal, con **Alberto Gil** el cual indicó que "en España se entrenan las situaciones colectivas muy bien, en cambio los aspectos individuales están mas descuidados porque nos miden por ganar y no por formar" y **Miguel Alonso** "hay que buscar que los contenidos entrenados sirvan a futuro, no únicamente para ganar los partidos, por eso se deben empezar desde bien temprano a realizar ejercicios de conciencia temporal". La tarde estuvo enfocada al área condicional, concretamente a la fuerza con **Eduardo Domínguez**.

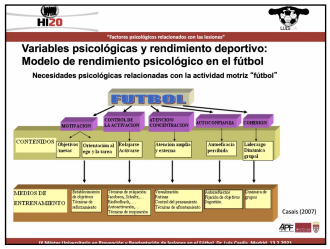


La novena presencial tuvo una estructura similar a la anterior jornada. La mañana contó con **Luis Fradua** y **Carlos Lago**, ambos profesores expusieron ideas acerca del fútbol formación. En la tarde, **Eduardo Domínguez** desarrolló de manera más extensa la metodología de la fuerza. Edu indicó "que los patrones básicos de fuerza, aterrizajes, aceleraciones, cambios de dirección, se deben entrenar a lo largo del fútbol base para que el futbolista pueda desarrollar su máximo potencial cuando lleguen al fútbol profesional".



IX Máster de Prevención y Readaptación de Lesiones - Jornada 8 y 9

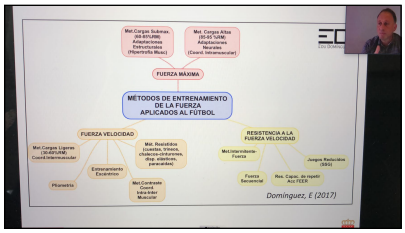
La octava jornada contó con la presencia de **Fernando Jiménez** y **José Manuel García** en la sesión de la mañana. La interpretación de una imagen radiológica y la prevención de lesiones a través de tareas pre y post. fueron los temas respectivamente. La sesión de tarde comenzó con **Zósimo San Román** y la evaluación de las factores de riesgo y concluyó la jornada con **Luis Casais** y los factores psicológicos relacionados con las lesiones incidiendo en que "el estrés es un factor que se ha observado en numerosos jugadores lesionados".

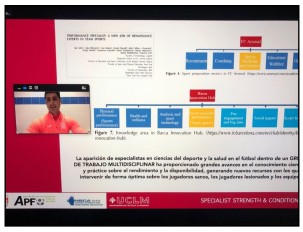


El último sábado del mes contó con la presencia del preparador físico del Valencia, **Juan Solla** qué expuso los diferentes procesos preventivos de manera individual y grupal. Para Juan, "todo protocolo parte de conocer al jugador históricamente mediante una valoración clínica para posteriormente trabajar con él de manera eficaz e individualizada". **José Ignacio Zahínos** dentro del apartado de readaptación periodizó las fases de una readaptación de recto anterior. Por último, el psicólogo **Pep Marí** dentro de una ponencia muy interactiva expuso las claves psicológicas y aspectos a tener en cuenta para trabajar con jugadores lesionados incidiendo en que "se deben ajustar las expectativas a la realidad para así evaluarlas, inicialmente mediante métodos científicos y sino a través de la experiencia".

I Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza en Fútbol - Jornada 3

La jornada del viernes 19 de febrero se centró en aspectos metodológicos del entrenamiento de fuerza en fútbol. Tanto **Eduardo Domínguez** como **Marcos Chena** expusieron en su contenido "métodos y metodología del entrenamiento de fuerza", principalmente con ponencias eminentemente prácticas. Para Eduardo Domínguez "los chalecos lastrados están más orientados hacia la máxima velocidad, mientras que el trineo está más orientado hacia la capacidad de aceleración". La última clase de la jornada fue la metodología de fuerza en un contexto de selección nacional. **Javier Miñano** indicó los matices que hay que tener en cuenta en esa situación. "Únicamente debe existir una planificación adaptada a las características del jugador y del modelo de juego por lo que los preparadores físicos, entrenadores personales, entrenadores deben de estar en constante comunicación para el beneficio del jugador".





El rincón del PF

El preparador físico del mes de febrero es **Francisco Javier García Saucedo** "Fran Melli", asociado 652. Fran es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Técnico Deportivo Superior en Fútbol, diplomado en Magisterio de Educación Física, Máster en Preparación Física en el Fútbol y Experto Universitario en Coaching Deportivo. Nuestro compañero es natural de Cádiz, pero tras estudiar en el INEF de Madrid, ha desarrollado su carrera profesional en esta comunidad. Durante estos años ha ido creciendo dentro de la estructura del Atlético de Madrid, empezando en categorías infantiles y cadetes, estando inmerso en el "proyecto Wanda" hasta llegar al Juvenil División de Honor. Hace apenas unos día se acaba de proclamar campeón del grupo 7-A y conseguido el objetivo de clasificarse para la Copa del Rey.

Desde la APF queremos felicitarle por su excelente temporada, así como su evolución profesional, demostrando nuevamente que la juventud viene muy bien preparada.

Incorporaciones en este mes de febrero a la APF: ¡Bienvenido!

998. Mikel Guillén

Elecciones RFFM - Comunicado José Ángel García Redondo

"En vista a los resultados del pasado martes 9 de febrero, quiero daros las gracias a todos por vuestro apoyo y aprovecho para pediros que les trasmitáis mi agradecimiento a vuestros entrenadores. La confianza que habéis depositado en mí me obliga aún más a cumplir con el enorme reto de representaros en la asamblea de la RFFM con la mayor dignidad posible. Un abrazo."

ESTAMENTO DE ENTRENADORES Y PREPARADORES FISICOS:

	APELLIDOS	NOMBRE
1	GARCIA REDONDO	JOSE ANGEL
2	GARCIA ALIAGA	ABRAHAM
3	CALVO MORILLO	PEDRO MANUEL
4	BLAZQUEZ MARTIN	JOSE MANUEL
5	FRESNEDOSO PRIETO	ROBERTO LUIS
6	SERRANO NIÑO	MIGUEL ANGEL
7	HERNANDEZ SANCHEZ	MIGUEL

@APFfutbolpf APF.PreparadoresFisicos YouTube PreparadoresFísicos