



CIRCULAR Nº 57 DE 2026

IV CAMPUS DEPORTIVO - TECNIFICACIÓN DE LA FML LUCHA – SAMBO – GRAPPLING JULIO 2026

La FML organiza el **IV Campus Deportivo de Tecnificación**, dirigido a deportistas federados que deseen continuar su preparación durante el mes de julio, evitando periodos prolongados de inactividad y favoreciendo su desarrollo técnico, táctico y físico.

El Campus combina **entrenamiento, formación transversal y actividades complementarias**, reforzando valores esenciales: respeto, cooperación, disciplina, esfuerzo y convivencia entre deportistas de distintos clubes.

OBJETIVO

- Mejorar la **capacidad técnica y táctica** del deportista.
- Individualizar el trabajo según las necesidades de cada participante.
- Realizar una **readaptación y mejora física específica**.
- Mantener la motivación y continuidad entre temporadas.
- Fomentar la convivencia y el compañerismo.
- Introducir **contenidos formativos transversales** útiles para su desarrollo deportivo.

EDADES

- Categorías U11 - U13 – U15 - U17

DIRIGIDO POR

- Staff técnico de la FML (Tere Méndez y Mar Peralta)
- Se valorará positivamente la participación de entrenadores de los Clubes de la FML

CRONOGRAMA

- JULIO - Del 1 al 23 de julio de 10:30 a 13:00 h



DÍAS / HORAS	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
10:30 a 12:30 h.	ENTRENAMIENTO SALA AZUL	ENTRENAMIENTO SALA AZUL	ENTRENAMIENTO SALA AZUL
12:30 a 13 h	ACTIVIDAD LÚDICA	SESIÓN FORMATIVA	GP / SAMBO

NOVEDADES 2026

1) Actividad complementaria semanal (miércoles)

Además del entrenamiento, se añadirá una actividad especial cada semana, como:

- Juegos cooperativos / Análisis de vídeo
- Retos técnicos por estaciones
- Mini-competencias internas sin carácter clasificatorio

2) Sesión formativa semanal (jueves)

Cada jueves se incluirá una charla formativa de 20–30 minutos, adaptada a las edades del Campus:

- Nutrición deportiva / Psicología deportiva
- Arbitraje básico / Prevención de lesiones

Objetivo: ofrecer herramientas prácticas que mejoren su rendimiento y autonomía deportiva.

CUOTAS

Actividad gratuita. Requisito: **Licencia federativa FML en vigor.**

INSCRIPCIONES

Plazo - **Hasta el 19 de junio** o hasta agotar plazas [en el siguiente formulario \(pulsa\)](#)

Plazas limitadas a **50 deportistas**, por riguroso orden de inscripción.

Datos necesarios:

- Nombre y apellidos del deportista
- En caso de menores de 18 años – nombre, apellidos, teléfono de madre, padre o tutor
- Club - V.º B.º del entrenador o club

¡NO TE QUEDES SIN TU PLAZA!

Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML