

**DOSSIER INFORMATIVO**



**TORNEO ANDALUZ  
FEMENINO DE  
SUPERACIÓN Y  
FÚTBOL ALEVÍN**

**2024**





# BIENVENIDA

Bienvenidos a la Fénix Cup, el torneo donde la pasión por el fútbol y el espíritu de superación se dan cita. Un evento que es más que una competición: es una oportunidad para que equipos que han afrontado adversidades a lo largo de la temporada muestren su verdadero potencial.

Aquí, cada jugadora y cada equipo es parte de una celebración única: la de la resiliencia, el esfuerzo y el amor por el juego. Nos reunimos para competir pero, sobre todo, para compartir experiencias, aprender unas de otras y crecer juntas de forma personal, a través de talleres pedagógicos esenciales para esta etapa de la vida.

Que Fénix Cup sea un recordatorio de que, sin importar los desafíos pasados, el futuro está lleno de posibilidades. Queremos compartir experiencias y aprender a través de diversas metodologías que ayudarán a mejorar y crecer juntas.

Bienvenidas a este viaje de superación y pasión.  
**¡Que comience el juego!**





***“TUS GOLES NOS  
INSPIRAN, TU PASIÓN  
NOS IMPULSA”.***

*Lorena Caballero  
Co-fundadora*





# INTRODUCCIÓN AL TORNEO



Fénix Cup surge como un faro de esperanza y superación en el panorama del fútbol femenino alevín en Andalucía. Este torneo se concibe como una plataforma única para equipos que, a pesar de haber obtenido resultados adversos a lo largo de la temporada, demuestran la voluntad de crecer, aprender y competir con pasión. Aquí, la última posición no define el espíritu ni el potencial; es, más bien, el punto de partida de un viaje hacia el éxito.

Nuestro objetivo es ofrecer una experiencia competitiva equitativa, donde la determinación, el esfuerzo y la mejora continua sean los verdaderos protagonistas. Fénix Cup no solo busca la competición deportiva sino también fomentar valores como el respeto, la perseverancia y el trabajo en equipo, pilares fundamentales para el desarrollo personal y deportivo de nuestras jóvenes.

En este torneo, cada equipo y cada jugadora tendrá la oportunidad de crecer personalmente, aprender valores del deporte, conocer principios de superación y educarse en contenidos esenciales en esta etapa de su vida. Más allá de los resultados en el campo, Fénix Cup se propone ser una experiencia transformadora, inspirando a todas las participantes a creer en sí mismas, en su capacidad de superación y en el poder de un equipo unido.

Seremos testigos de la magia del fútbol, donde la pasión, el talento y la emoción se unen para celebrar el espíritu indomable de nuestras jóvenes futbolistas.

Bienvenidos a Fénix Cup, donde cada partido es una nueva oportunidad y cada momento en el campo es un paso hacia la grandeza.



# *¿POR QUÉ ESTA CATEGORÍA?*

Cuando hablamos de la categoría alevín nos estamos refiriendo al rango de edad de 10 y 11 años, es decir, habitualmente quinto y sexto de primaria. En este caso Fénix Cup se dirige a estas chicas que van a dar el salto del colegio al instituto, un cambio radical que hará que desarrollen su estilo, sus valores y su forma de relacionarse.

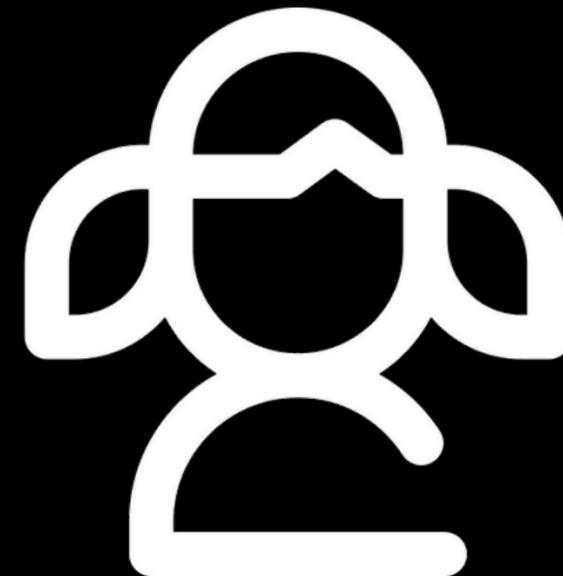
En Fénix Cup tenemos como objetivo que las participantes adquieran unos nuevos valores, prepararlas para este cambio y hacerles entender que todas sus dudas y preocupaciones son válidas, sin minimizar lo que ellas sienten.

***AUTOESTIMA***

***LLEGADA AL INSTITUTO***

***INDEPENDENCIA***

***DESARROLLO PERSONAL***





# OBJETIVOS DEL TORNEO



Igualdad de oportunidades



Desarrollo y superación personal



Fortalecimiento del espíritu de equipo y el compañerismo



Promoción del respeto y la deportividad



Inspiración para el esfuerzo y la excelencia



Creación de momentos enriquecedores y experiencias positivas



# VALORES Y FILOSOFÍA



## RESPECTO



Promovemos un ambiente donde el respeto hacia las compañeras de equipo, adversarias, árbitros y espectadores sea prioritario.

## BIENESTAR EMOCIONAL



Ofrecemos una plataforma para que cada jugadora y equipo muestre su capacidad de crecer y mejorar, independientemente de los obstáculos anteriores.

## IGUALDAD



Fomentamos un entorno competitivo justo y equitativo, donde todas las participantes tengan las mismas oportunidades de destacar y triunfar.

## TRABAJO EN EQUIPO



Reforzaremos la importancia de la colaboración, el apoyo mutuo y el compromiso compartido hacia un objetivo común.

## DEPORTIVIDAD



Destacamos la importancia de competir con integridad, celebrar los éxitos con humildad y aceptar las derrotas.

## PASIÓN POR EL DEPORTE



Animaremos a todas las jugadoras a que se entreguen al deporte que aman, compartan su entusiasmo y vivan cada partido como si fuera el más importante de sus vidas.

# FORMATO DEL TORNEO



El torneo constará de 16 equipos divididos en dos cuadros de eliminación directa. Cada cuadro garantizará que todos los equipos tengan la oportunidad de jugar un amplio número de partidos a lo largo del torneo. También se establecerán partidos de consolación para asegurar que todos los equipos disfruten de la misma cantidad de tiempo en el campo, más allá de su progreso en el torneo.



**16 EQUIPOS**



**MÍNIMO DE 6 PARTIDOS**



**FORMATO EQUILIBRADO Y COMPETITIVO**



**2 EQUIPOS POR PROVINCIA**



**PARTIDOS ADICIONALES**

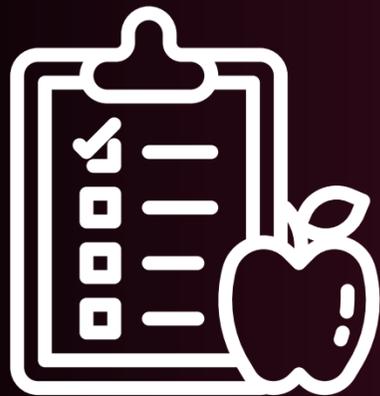


**DOS FINALES CON TROFEO**

# TALLERES FORMATIVOS Y PEDAGÓGICOS

En el marco de Fénix Cup, creemos firmemente en el desarrollo integral de nuestras jóvenes atletas, tanto dentro como fuera del campo. Es por ello que, además de la competición deportiva, el torneo ofrecerá una serie de talleres pedagógicos diseñados para enriquecer la experiencia de las participantes, proporcionándoles herramientas valiosas para su crecimiento personal y deportivo.

## ALIMENTA TU ENERGÍA



- **NUTRIRSE ADECUADAMENTE**
- **HÁBITOS SALUDABLES**
- **CREACIÓN DE MENÚS**

## PSICOLOGÍA DEPORTIVA



- **FORTALECIMIENTO DE LA AUTOCONFIANZA**
- **GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ERROR**
- **ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

## EDUCACIÓN SEXUAL



- **LA LLEGADA A LA PUBERTAD**
- **RESPECTO PROPIO Y AJENO**
- **AUTOCUIDADO, CONSENTIMIENTO  
E IGUALDAD DE GÉNERO**



## ALIMENTA TU ENERGÍA

La alimentación es un factor fundamental en el desarrollo tanto físico como psicológico en los adolescentes. Concretamente, en niñas deportistas la alimentación es clave, ya que se encuentran en una etapa de pleno crecimiento en la que el cuerpo experimenta cambios hormonales que pueden afectar directamente a su energía, estado de ánimo y rendimiento físico.

Sin embargo, gran parte de ellas no cumplen las recomendaciones generales para llevar unos hábitos de vida saludables. Concienciándolas de la importancia de sus hábitos conseguiremos, además, evitar trastornos de conducta alimentarias y prevenir futuros problemas de salud.

## ACTIVIDADES

- En la primera parte del taller pedagógico se hablará sobre la importancia de unos hábitos saludables y una alimentación equilibrada en el adolescente deportista para cubrir los requerimientos nutricionales, prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento físico.
- En la segunda parte del taller, se dividirán en dos grupos para construir una rueda de los alimentos a escala real entre todos. De esta manera, las adolescentes aprenderán a clasificar los alimentos según sus nutrientes y conocerán las proporciones en las que deben consumirse.
- Finalmente diseñaremos con esos alimentos platos completos y equilibrados que pueden tomar las adolescentes antes de los partidos o entrenamientos para rendir adecuadamente.

## NUTRICIÓN BÁSICA

Nutrirse adecuadamente es importante para proporcionar los nutrientes y energía necesarios para rendir al máximo en su actividad física, evitar lesiones, promover una buena recuperación y mantener una salud óptima. Algunos de los aspectos importantes a considerar son:

- **Hidratación adecuada:** ya que puede afectar negativamente al rendimiento y la salud de la deportista.
- **Hidratos de carbono:** es nuestra fuente principal de energía y son fundamentales en cantidad suficiente cuando realizamos ejercicio de alta intensidad.
- **Proteínas:** imprescindibles para la recuperación de los músculos y la reparación de los tejidos.
- **Grasas saludables:** muy importantes para una correcta salud hormonal ya que son precursores de muchas hormonas necesarias
- **Vitaminas y minerales:** principalmente el hierro en los ciclos menstruales de las adolescentes y el calcio para la formación y salud ósea.



## **PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

Este taller estará orientado a facilitar herramientas para el desarrollo psicológico de los participantes de manera que las puedan aplicar en el fútbol y también en su vida cotidiana. Los diferentes aspectos que se van a trabajar en las sesiones prácticas son las siguientes:

- **Fortalecimiento de la autoconfianza:** El autoconcepto y la autoestima son aspectos fundamentales en el desarrollo psicológico de los niños/as y adolescentes. Se trabajarán de manera práctica para mejorar el autoconocimiento y el crecimiento personal.
- **Gestión emocional y del error:** Entender las emociones, para que sirven y cómo las podemos gestionar usando diferentes técnicas psicológicas.
- **Establecimiento de Objetivos:** Tener objetivos claros y específicos para la competición ayuda a mantenerse concentrado y motivado. Se proporcionarán las herramientas necesarias para centrarse en los aspectos que dependen exclusivamente del deportista.

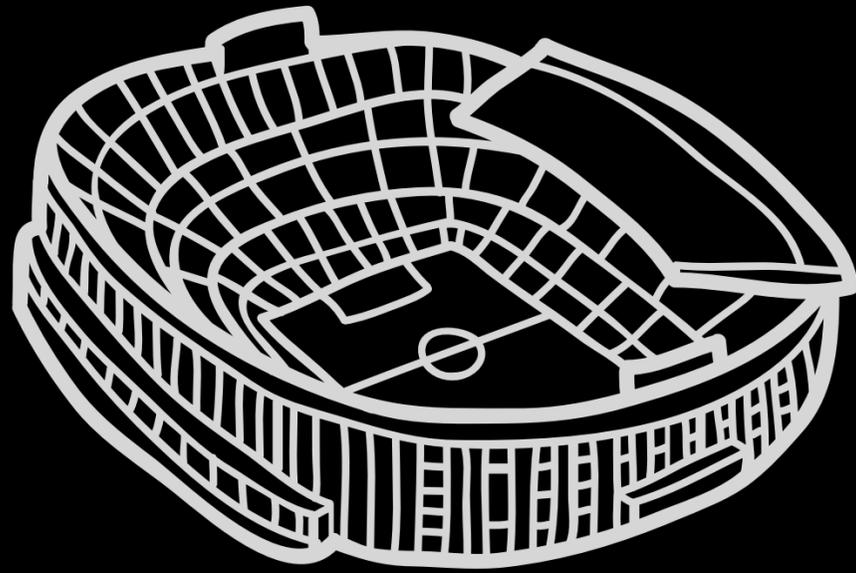


## **EDUCACIÓN SEXUAL**

Conscientes de la importancia de abordar la educación sexual de manera abierta y respetuosa, este taller tiene como objetivo informar y educar a las participantes sobre temas claves relacionados con la salud sexual y reproductiva. Dirigido por profesionales en el campo, el taller cubrirá aspectos como el autocuidado, el consentimiento, la comunicación y la prevención de conductas de riesgo. El objetivo es proporcionar un espacio seguro para el debate y el aprendizaje, promoviendo el respeto por uno mismo y por los demás.

El taller se desarrollará en varias partes donde se lanzarán preguntas de verdadero o falso y donde se explicará la importancia de la comunicación y el autoconocimiento.

# FECHAS Y LOCALIZACIÓN



- **MODALIDAD FÚTBOL 7**
- **PARTIDOS DE 2 PARTES DE 11 MINUTOS, CON 1 MINUTO DE DESCANSO**
- **SE JUGARÁ EN 2 CAMPOS AL MISMO TIEMPO**
- **CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL**



**31 DE MAYO  
1 Y 2 DE JUNIO**



**ÁREA  
METROPOLITANA  
DE GRANADA**



## ***COLABORACIÓN CON AMAMA***

En Fénix Cup nos preocupamos por la salud de todas nuestras participantes antes, durante y después del evento, es por esto por lo que la taquilla de Fénix Cup estará destinada a la asociación A.M.A.M.A (Asociación de Mujeres Andaluzas Mastectomizadas), en su lucha y concienciación contra el cáncer de mama.



AMAMA

# INCLUIDO EN LA INSCRIPCIÓN

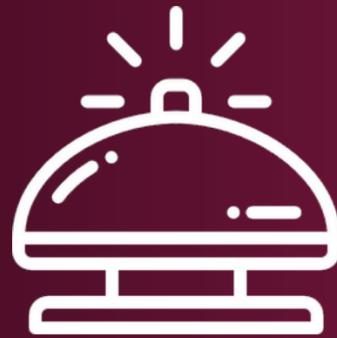
Alojamiento



3 días de torneo



Pensión completa



Mínimo  
6 partidos



Agua



Talleres  
formativos



Frutas



Acceso a todos  
los partidos



# INCLUIDO EN LA INSCRIPCIÓN



Árbitros  
federados



1 técnico  
por equipo



Segundo técnico  
por 80€

Monitores  
altamente cualificados



Cobertura  
médica



Fisioterapeuta



Organización y  
acompañamiento 24h



Entrega  
de trofeos



Actuación  
de magia



Mago Torres

Aportación de 2€  
a AMAMA



AMAMA



# ORGANIZA



fc ventures



fcventuressl



fcventuressl



659 66 82 54



administracion@fcventures.net

## COLABORAN



***¡TE ESPERAMOS!***



***FENIXCUP.ES***

