



TY - 4ESO EN IRLANDA
EDUCACIÓN A TIEMPO COMPLETO
ACADEMIA DE FÚTBOL



“

”

”

En TEMPO, estamos redefiniendo lo que significa ser una academia de fútbol en Irlanda. Nuestro programa no solo se trata de formar jugadores, sino individuos íntegros que estén preparados para triunfar dentro y fuera del campo. Creemos en construir carácter tanto como técnica, y lo hacemos a través de un modelo cuidadosamente equilibrado de entrenamiento de alto nivel, excelencia académica y desarrollo atlético.

Nuestra academia está estructurada en un programa de fútbol y educación a tiempo completo. Los jugadores entrenan en un entorno profesional mientras continúan su educación con un plan de estudios que se integra directamente en su rutina diaria. Esto crea una sinergia entre el deporte y el estudio que rara vez se encuentra en otros lugares, permitiendo a nuestros atletas mantener la el foco en el fútbol sin sacrificar sus metas académicas a largo plazo.

**“No solo formamos futbolistas.
Desarrollamos líderes, compañeros de
equipo y personas fuertes que pueden
triunfar dentro y fuera del campo.”**



FUNDADOR, TEMPO





FORJANDO CAMPEONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO.



Nuestra Misión:

En TEMPO, nuestra misión es desarrollar jóvenes de alto rendimiento a través de entrenamiento de élite, educación integral y crecimiento personal. Proporcionamos un camino claro y de apoyo hacia el fútbol de alto nivel mientras fomentamos el logro académico y el desarrollo de un carácter sólido. Nuestro entorno prepara a los jugadores no solo para el fútbol, sino para la vida.

Nuestros valores Fundamentales:

- *Persistencia*
 - *Superación— cada sesión, cada día.*
- *Compromiso*
 - *Mantente enfocado, disciplinado y en el camino correcto.*
- *Alto rendimiento*
 - *Exígete los más altos estándares — sin atajos.*
- *Desarrollo Integral:*
 - *Formación completa dentro y fuera del campo*

Sobre TEMPO:

Lo que hace que TEMPO sea verdaderamente diferente es que somos la única academia en Irlanda que ofrece un programa educativo diseñado específicamente para jóvenes futbolistas. Nuestra estructura académica se alinea con los estándares nacionales de educación pero se adapta a las demandas del deporte de élite. Los jugadores reciben apoyo personalizado, horarios flexibles y orientación individual para garantizar que se mantengan al día académicamente mientras mejoran sus competencias futbolísticas.

Trabajamos estrechamente con cada estudiante para entender sus fortalezas, necesidades y ambiciones — ya sea jugar profesionalmente, obtener una beca o convertirse en entrenador, analista o líder en el deporte. Cada parte del programa está diseñada para apoyar el desarrollo completo del jugador, con aportes de expertos en ciencias del deporte, educación y rendimiento mental.

TEMPO no es solo un lugar para entrenar — es una cultura. Nuestro entorno promueve disciplina, respeto y ambición. Creamos un espacio donde el trabajo duro se celebra, donde la retroalimentación es constante y donde cada jugador es desafiado a superar sus propias expectativas. Nuestro objetivo no es solo producir atletas, sino preparar jóvenes adultos seguros y capaces, listos para triunfar en cualquier camino que elijan.





TOMMY HEFFERNAN

Fundador & CEO de TEMPO

Licenciatura en Salud y Educación Física / Fitness

Doctorado en Coaching de Rendimiento

Tommy impulsa la visión detrás de TEMPO. Con experiencia en coaching de rendimiento y educación, lidera la academia con claridad, pasión y un compromiso inquebrantable con los más altos estándares, tanto dentro como fuera del campo.

BUILDING A WINNING TEAM

En TEMPO, creemos que el éxito comienza con las personas adecuadas. Nuestra academia se basa en liderazgo, experiencia y cuidado — con un equipo que comparte un objetivo común: desarrollar atletas de élite e individuos excepcionales. Cada miembro del equipo aporta experiencia única, ayudándonos a crear un entorno de clase mundial para que nuestros jugadores prosperen.

Director de Fútbol



DANNY MOLLOY

BA Hons Sports Management & Coaching
UEFA Elite Youth A Licence, UEFA A Licence

Danny lidera nuestro currículum técnico de fútbol y equipo de entrenadores. Aporta una gran experiencia en academias y un enfoque detallado en la competencia y la identidad de cómo jugamos.

Director del Programa



TOM FOODY

BSc Sports & Exercise Science, PGCE in
Education & Teaching, MA Education-
Leadership & Management, MBA

Tom supervisa la entrega diaria del programa de fútbol y académico en v. Su experiencia académica y liderazgo en educación y negocios aportan estructura, eficiencia y visión estratégica a largo plazo.

Jefe de Desarrollo Atlético



DYLAN DOONA

BSc Coaching & sports Performance, MSc
Strength & Conditioning

Dylan gestiona el desarrollo atlético del programa. Su rol incluye fuerza y acondicionamiento, prevención de lesiones, protocolos de recuperación y planes individuales para maximizar el rendimiento físico.

Equipo de apoyo: Detrás de nuestro personal principal hay un equipo más amplio de entrenadores, educadores, mentores y profesionales del rendimiento, todos seleccionados por su dedicación al bienestar y desarrollo de los jugadores. Juntos, ofrecemos una cultura unificada de alto rendimiento que respalda a cada atleta en su camino.



Nuestros programas y trayectorias para jugadores

En TEMPO, ofrecemos un camino completo y estructurado de fútbol y educación para jóvenes jugadores ambiciosos. Desde las primeras etapas del fútbol hasta el entrenamiento a tiempo completo y el desarrollo avanzado junto a los clubes de la Liga de Irlanda, proporcionamos el único modelo de academia en Irlanda que combina entrenamiento de élite con un programa académico totalmente integrado y personalizado.

Nuestra filosofía es clara: construir bases sólidas desde temprano, acelerar el crecimiento durante los años de adolescencia y guiar a los jugadores hacia el fútbol a tiempo completo con resultados profesionales reales.



Un modelo de academia estructurado

El camino comienza en nuestra Pre-Academia (4-6 años), donde la relación de los jugadores con el fútbol es a través de sesiones divertidas y enérgicas que se centran en el movimiento, la coordinación y la confianza. A partir de ahí, progresan a la Fase de Fundamentos (7-12 años), que desarrolla habilidades técnicas básicas e inteligencia de juego en un entorno positivo y enfocado en el equipo.

La Fase de Desarrollo Juvenil (13-15 años) se basa en estas bases al introducir más entrenamiento táctico, juegos competitivos y acondicionamiento físico, ayudando a los jugadores a adoptar una mentalidad de alto rendimiento. Estos jugadores también están sujetos a un monitoreo de rendimiento bien estructurado y a un aprendizaje específico por posición.

El camino se convierte en tiempo completo a los 16 años, con nuestro Programa de Año de Transición (TY, por sus siglas en inglés) marcando el inicio de un aprendizaje enfocado en el fútbol. Esta fase es la piedra angular de nuestro modelo: los jugadores entrenan diariamente, reciben apoyo experto y continúan sus estudios a través de un horario académico personalizado construido en torno al fútbol. El programa TY conduce directamente a las iniciativas de los Programas FAI ETB, que representan el siguiente paso en el viaje de desarrollo de un jugador a tiempo completo. Durante este tiempo, los jugadores a menudo entrenan y compiten con sus respectivos equipos de academia de la Liga de Irlanda, respaldados por nuestra colaboración con los clubes de LOI en todo el país.





Torneos, Copas y Exposición Internacional

TEMPO ofrece un acceso inigualable a competencias de alto nivel. A nivel nacional, organizamos dos torneos anuales importantes:

The Tempo Easter Cup y Tempo Summer Cup, dos de los torneos juveniles más competitivos de Irlanda, que cuentan con equipos de base y academias de todo el país. Estos eventos se centran en el desarrollo, la exposición y la identificación de talentos en un entorno de alta intensidad.

Nuestro evento principal es la TEMPO Elite Cup, organizada en la Universidad de Limerick, una de las instalaciones deportivas más destacadas de Irlanda. Este torneo internacional reúne a algunos de los nombres más importantes del fútbol mundial. En años recientes, hemos recibido a equipos como FC Barcelona, Juventus y Liverpool, brindando a nuestros jugadores la oportunidad de competir contra academias profesionales y ser vistos en un escenario global.

Más allá de nuestros propios eventos, los jugadores de TEMPO participan en giras internacionales de exhibición a lo largo de la temporada. Estas incluyen partidos amistosos, campamentos de entrenamiento enfocados y eventos clave de scouting en el Reino Unido y Europa, a menudo contra academias de élite de la Premier League, La Liga y la Serie A. Estas giras no solo se centran en el rendimiento; exponen activamente a nuestros atletas a nuevos estilos, entornos y expectativas, una parte vital de su crecimiento personal y futbolístico.

Un Camino Claro y Comprobado

Cada elemento de nuestro programa está diseñado para avanzar a los jugadores. El viaje del jugador en TEMPO es progresivo y con propósito: comienza con el desarrollo temprano en nuestra Pre-Academia y la Fase de Fundamentos, avanza a través de los años de Desarrollo Juvenil y luego hace la transición al fútbol y la educación a tiempo completo durante el TY.

Nuestro programa TY es el primer año de un aprendizaje de fútbol a tiempo completo, y los jugadores progresan hacia los programas FAI ETB mientras continúan compitiendo con sus equipos de academia de la Liga de Irlanda. Esta conexión fluida entre la educación y el fútbol asegura que cada jugador tenga las herramientas y oportunidades para alcanzar su máximo nivel, ya sea en el fútbol profesional, el deporte universitario o más allá.

No perseguimos resultados a corto plazo. Construimos carreras a largo plazo. Y es por eso que TEMPO continúa produciendo jóvenes atletas seguros, entrenables y de alto rendimiento, listos para las demandas del juego moderno.



PLAN DE ESTUDIOS

En TEMPO creemos que el desarrollo de fútbol de élite y una educación significativa nunca deben competir entre sí. En cambio, deben trabajar de la mano. Nuestro currículo está diseñado como un modelo integrado de tres pilares donde el fútbol, los estudios académicos y el rendimiento atlético están completamente conectados. Cada día está construido en torno al ritmo de un estilo de vida de alto rendimiento — con jugadores entrenando, aprendiendo, siendo resilientes y creciendo en un entorno equilibrado y estructurado.

Esto es más que una escuela para futbolistas. Es un sistema de alto rendimiento que desarrolla a la persona completa: técnica, intelectual, física y emocionalmente.

Currículum de fútbol

Nuestro programa de fútbol está diseñado para reflejar las mejores prácticas de las academias europeas de élite. El entrenamiento se organiza en cinco términos técnicos y tácticos, con cada fase enfocándose en resultados específicos de desarrollo. Desde el desarrollo de habilidades técnicas y el juego en posesión hasta las transiciones defensivas y el trabajo específico por posición, cada sesión está diseñada con objetivos claros y progresión medible.

El cuerpo técnico de TEMPO cuenta con licencias UEFA de alto nivel y aporta experiencia real de academias al campo. Las sesiones son intensas, competitivas y estructuradas para replicar la velocidad y las demandas del juego moderno. Los jugadores son alentados a ser agresivos en su enfoque, inteligentes en la toma de decisiones y resilientes en momentos de presión. Nuestro modelo de fútbol se basa en principios de ataque vertical, forma compacta del equipo y transiciones rápidas tanto en posesión como fuera de ella.

Más allá del campo, el fútbol continúa en el aula. La educación táctica, el análisis de video y las sesiones de estrategia de equipo profundizan la comprensión de cada jugador sobre su rol dentro del sistema. Los atletas aprenden a desglosar grabaciones, reflexionar sobre el rendimiento y prepararse para la competencia. Se entrega retroalimentación individual regularmente, asegurando que los jugadores sepan exactamente dónde están y qué necesitan mejorar.

Nuestro objetivo final es crear jugadores que no solo sean técnicamente y tácticamente excelentes, sino que también piensen críticamente, se adapten rápidamente y lideren con confianza dentro del juego.

Currículum Académico

Lo que distingue a TEMPO es nuestro programa educativo diseñado específicamente para jóvenes atletas en un entorno de fútbol a tiempo completo. Aunque nos alineamos con los estándares nacionales de educación, nuestro enfoque es todo menos convencional. Cada aspecto del día académico tiene un enfoque dual que asegura que nuestros jugadores nunca tengan que elegir entre sus sueños deportivos y su futuro educativo. Los estudiantes participan en materias académicas principales como Inglés, Matemáticas, Ciencias del Deporte y Educación Física para el Leaving Cert. Las lecciones están diseñadas con contexto, relevancia y aplicación en mente.

Currículum de Inglés

Week	Session	Topic
1	1a	Introduction to sports writing
	1b	Analysis of sports writing
2	2a	Structuring a report
	2b	Practical writing experience - report
3	3a	Analysis of commentary
	3b	Practical writing experience - script
4	4a	Analysis of persuasive writing
	4b	Practical writing experience - essay
5	5a	Analysis of stories (fiction)
	5b	Analysis of stories (non-fiction)
6	6a	Practical writing experience - story
	6b	Practical writing experience - story
7	7a	Reflective practice
	7b	Public speaking and presentation skills

PRIMER TRIMESTRE

En Inglés, los estudiantes exploran escritura deportiva, reportajes de partidos y análisis — desarrollando habilidades de comunicación y alfabetización que les sirven tanto dentro como fuera del campo. Matemáticas se enseña a través de escenarios de resolución de problemas aplicados, utilizando datos y estadísticas que a menudo se extraen directamente del juego.

Ponemos un fuerte énfasis en la práctica reflexiva y la inteligencia emocional. Los jugadores llevan diarios semanales donde exploran su identidad como atletas, registran sus altos y bajos, y hacen un chequeo emocional. Estas sesiones están diseñadas no solo para mejorar la alfabetización, sino para ayudar a los jugadores a entender su mentalidad, motivación y resiliencia mental.

El desarrollo académico también incluye módulos de liderazgo, planificación de carrera y desarrollo personal. Los jugadores aprenden sobre toma de decisiones, estilos de comunicación y cómo establecer y perseguir metas. Experiencias prácticas como entrevistas simuladas, hablar en público y entrenamiento en medios aseguran que nuestros estudiantes estén preparados para oportunidades reales, ya sea en el fútbol o más allá.

Nuestra aula es una extensión del entorno de alto rendimiento en el campo — estructurada, con propósito y orientada hacia el progreso. Las clases pequeñas y la tutoría académica personalizada nos permiten personalizar los planes de aprendizaje y mantener a cada jugador en el camino correcto. Ya sea preparándose para exámenes, becas o la vida después del fútbol, nuestro sistema académico está ahí para apoyar el viaje.

Currículum de Desarrollo Atlético

La preparación física es una piedra angular del modelo de TEMPO. Nuestro programa de desarrollo atlético está diseñado para proporcionar a cada jugador las herramientas necesarias para mejorar su fuerza, velocidad, movilidad y durabilidad, mientras se protege contra lesiones y el sobreentrenamiento.

Cada jugador se somete a evaluaciones físicas iniciales para establecer una línea base, seguidas de pruebas regulares a lo largo del año para rastrear el progreso. A partir de ahí, se les asignan planes de entrenamiento en el gimnasio adaptados a su tipo de cuerpo, etapa de crecimiento y demandas posicionales. Utilizamos el método de bio-banding para garantizar que los jugadores se desarrollen de manera adecuada a su madurez física, no solo a su edad.

La educación es un componente clave de este proceso. Los jugadores aprenden sobre nutrición, hidratación y recuperación a través de lecciones estructuradas que explican cómo alimentar el cuerpo y optimizar el rendimiento.

Los temas incluyen el equilibrio de macronutrientes, calidad del sueño, gasto energético y el papel de la suplementación. Estas lecciones se refuerzan con la aplicación diaria: los jugadores gestionan activamente sus propias rutinas de recuperación, monitorean su carga de trabajo y rastrean los cambios físicos a lo largo de la temporada.

La prevención de lesiones es una parte proactiva de nuestro sistema. Los calentamientos dinámicos, las sesiones de movilidad y los enfriamientos estructurados son prácticas estándar. En caso de lesión, los jugadores siguen un protocolo claro de rehabilitación diseñado por nuestro personal de rendimiento, asegurando un regreso seguro y completo al juego.

El programa atlético también pone un fuerte énfasis en la potencia explosiva, la mecánica de sprint y la agilidad, atributos esenciales en el juego moderno. A través de un monitoreo constante y educación, empoderamos a nuestros jugadores para que se apropien de su desarrollo físico y comprendan lo que realmente significa estar en forma para el partido, listo para la temporada y robusto a largo plazo.





Filosofía de Fútbol

En TEMPO, creemos en una identidad de juego clara y con propósito, una que prepare a nuestros atletas para las realidades del fútbol de alto nivel. Nuestra filosofía de fútbol se basa en principios agresivos de ataque, organización defensiva estructurada e inteligencia táctica completa. Pero, sobre todo, se basa en la resiliencia: física, mental y emocional.

Jugamos hacia adelante con intención. Nuestros equipos están entrenados para mover el balón rápidamente, romper líneas con propósito y explotar espacios con confianza. Se espera que los jugadores ataquen con urgencia y precisión, utilizando combinaciones verticales, carreras de tercer hombre y movimientos inteligentes para desestabilizar a los oponentes y crear oportunidades de gol.

Defensivamente, somos compactos, disciplinados e implacables. Los jugadores son entrenados para presionar alto cuando es posible, recuperarse rápidamente cuando no lo es y siempre mantener la forma del equipo. Las transiciones defensivas se practican hasta que se vuelven instintivas, con cada jugador entendiendo no solo su rol, sino el principio colectivo: proteger el gol, ganar el balón y atacar nuevamente.

Nuestra filosofía exige tomadores de decisiones. Queremos jugadores que puedan adaptarse bajo presión, leer el flujo del juego y asumir responsabilidades, con o sin el balón. Las sesiones de entrenamiento reflejan la intensidad del partido, enfocándose en pequeños detalles: pases que rompen líneas, rotaciones posicionales, ángulos de apoyo y las cinco zonas de ataque y defensa.

Pero no se trata solo de cómo jugamos, sino de quiénes somos.



PRINCIPIOS CON POSESIÓN



PRINCIPIOS SIN POSESIÓN



Características de los Jugadores

Un jugador de TEMPO es más que técnicamente hábil o tácticamente inteligente: se define por cómo entrena, cómo responde y cómo lidera. Reclutamos y desarrollamos jugadores que reflejan nuestros valores: honestos, trabajadores e incansables en la búsqueda de la mejora.

Los atletas de TEMPO están comprometidos con el proceso. Se presentan cada día con intención. Escuchan, aprenden y aplican retroalimentación. Se apropian de su desarrollo y se responsabilizan de los más altos estándares, no porque se les diga, sino porque lo exigen de sí mismos.

El carácter es tan importante como el talento. Nuestros jugadores son entrenables, humildes y orientados al equipo. Apoyan a sus compañeros, compiten con intensidad y se comportan con profesionalismo dentro y fuera del campo. No temen cometer errores, pero nunca ponen excusas.

Cultivamos jugadores expresivos: valientes para intentar cosas, creativos en espacios reducidos y tranquilos en momentos caóticos. Ya sea un portero organizando la línea defensiva, un mediocampista dictando el ritmo o un extremo atacando en un 1 contra 1, cada jugador es alentado a tomar la iniciativa y ser un agente de cambio.

El resultado es un jugador físicamente preparado, emocionalmente maduro y mentalmente listo para el siguiente nivel, ya sea un contrato profesional, una beca universitaria o un rol de liderazgo en su comunidad.

El programa de 4ESO en la academia TEMPO ha mejorado significativamente el progreso de Charlie, tanto dentro como fuera del campo. En el entorno dedicado de TEMPO, experimenta un enfoque holístico que fomenta no solo sus habilidades futbolísticas, sino también un estilo de vida saludable y feliz. El equilibrio del programa entre entrenamiento y educación ha sido clave para su éxito.

-Charlie's dad

CHARLIE CAMPBELL



De fútbol a tiempo completo a una academia de la Premier Division.

Charlie se unió a TEMPO en septiembre de 2023 con talento bruto, carácter fuerte y hambre de mejorar. En diciembre, progresó de Treaty U15s a entrenar con el equipo U20 del club. Su desarrollo técnico se aceleró bajo nuestro programa, y su crecimiento fuera del campo fue igualmente significativo: se volvió más disciplinado, confiado y motivado tanto en su entrenamiento como en su rendimiento académico.

En enero de 2024, Charlie ganó sus primeros partidos internacionales con Irlanda U16s, enfrentándose a Turquía, Grecia y la República Checa. En febrero, comenzó a entrenar con el equipo senior de Treaty. Un año después de unirse a TEMPO, Charlie firmó con una academia de la Premier Division, estableciendo las bases para un futuro profesional.

LEAH HANNON

De la fase de desarrollo a Irlanda U15s y U16s

Leah se unió a la Fase de Fundamentos de TEMPO junto a su hermano Dion. Con el tiempo, su habilidad técnica, inteligencia de juego y cualidades de liderazgo destacaron. A través de competencias regulares, entrenamiento enfocado y apoyo académico estructurado, comenzó a prosperar.

En 2024, fue aceptada en el curso TY y firmó con Bohemians U16s poco después. Leah ahora ha representado a Irlanda en los niveles U15 y U16 y recientemente fue seleccionada para el equipo escolar de Irlanda. Su progreso refleja no solo su habilidad natural, sino el entorno que apoyó su crecimiento en cada paso del camino.

"TEMPO ha sido transformador. Leah ha crecido técnica, física y mentalmente. El entrenamiento es enérgico y positivo, y el plan de desarrollo se adapta a sus necesidades. Ahora juega con confianza, inteligencia y madurez, y disfruta cada momento."

Padre de Leah



ANÁLISIS DE CASO Y TESTIMONIOS

SEAN COSTELLO

Del Programa TY al debut senior a los 17 años.

Sean fue parte de la primera generación del Programa TY en TEMPO. Aunque era tranquilo, estaba completamente enfocado y comprometido con la rutina diaria de entrenamiento, estudio, análisis y recuperación. En pocos meses, firmó con Treaty U17s, y en marzo de 2024, hizo su debut senior con tan solo 17 años.

Sean es un claro ejemplo de lo que nuestro modelo está diseñado para lograr: proporcionar a los jugadores la estructura, el apoyo y la exposición diaria necesarios para dar el salto. Desde entonces, se unió al Curso FAI ETB en Limerick y continúa progresando en el sistema de la Liga de Irlanda.

"Este curso ofrece la oportunidad de experimentar la vida de un joven futbolista profesional sin dejar de cubrir las materias académicas fundamentales. Refleja lo que se espera de un club profesional: entrenamiento, pruebas de aptitud física, trabajo táctico, análisis de video, sesiones de recuperación y más. El personal tiene experiencia y está realmente comprometido con el desarrollo de los jugadores."

-Padre de Sean

Estas historias son solo el comienzo. En TEMPO, no solo desarrollamos jugadores: creamos caminos, liberamos el potencial y formamos personas listas para cualquier desafío que se presente.



Un Día en la Vida en TEMPO

Mañana: Bloque de Entrenamiento

Los jugadores llegan temprano para comenzar su preparación física. El día comienza con chequeos de bienestar, hidratación y una revisión de la preparación física de cada atleta. Los calentamientos están basados en el movimiento y son específicos para el deporte, guiados por nuestro personal de fuerza y acondicionamiento. Una vez activados, los jugadores pasan a entrenamientos técnicos o tácticos dependiendo del enfoque de la semana.

Las sesiones matutinas son intensas, específicas por posición y estructuradas en escenarios realistas de partido. Ya sea presión, construcción de juego, finalización o transiciones, cada minuto en el campo tiene un propósito. Los entrenadores ofrecen retroalimentación constante y los jugadores son alentados a tomar decisiones y mantener altos estándares.

Para los jugadores lesionados o en recuperación, se implementan planes de entrenamiento modificados o sesiones de rehabilitación bajo la supervisión del personal de rendimiento. Nadie queda inactivo: cada atleta tiene un rol en el progreso del día.

Media Mañana: Aula y Estudio Académico

Después del entrenamiento, los jugadores pasan al entorno académico. Las aulas son pequeñas, enfocadas y adaptadas al perfil de aprendizaje de los atletas. Las lecciones se imparten en módulos como Inglés, Matemáticas, Ciencias del Deporte y materias aplicadas como nutrición, fisiología o liderazgo.

Este bloque a menudo incluye diarios reflexivos o teoría del fútbol en el aula, como análisis de video o revisiones tácticas. Las sesiones son activas y basadas en discusiones, ayudando a los jugadores a conectar la teoría con el rendimiento.

También hay tiempo asignado para ponerse al día con mentores académicos, trabajar en tareas o prepararse para la universidad (especialmente para aquellos que buscan becas en EE.UU. o estudios adicionales a través de programas ETB).



La vida en TEMPO está diseñada para reflejar las exigencias de un entorno de fútbol americano profesional, con la estructura, el equilibrio y los estándares necesarios para preparar a los jóvenes jugadores para el futuro. Cada día se centra en el rendimiento. Esto significa entrenamiento enfocado, aprendizaje con propósito, recuperación inteligente y crecimiento constante. El horario diario no es solo un horario, es un estilo de vida. Uno que enseña disciplina, responsabilidad y autogestión desde el primer momento.

Un Día en la Vida en TEMPO

Tarde: Recuperación, Gimnasio y Trabajo de Desarrollo Individual

Después del almuerzo, el enfoque cambia a la recuperación y el desarrollo atlético. Los jugadores ingresan al gimnasio para sesiones de fuerza o potencia diseñadas según su fase de desarrollo y necesidades posicionales. Otros pueden asistir a sesiones de flexibilidad o movilidad, recuperación en agua fría o completar sesiones de velocidad/agilidad.

Este tiempo también permite revisiones de IDP (Planes de Desarrollo Individual) — breves reuniones uno a uno con los entrenadores para rastrear metas personales, ajustar el enfoque del entrenamiento o reflexionar sobre tendencias de rendimiento. Es un momento para que los jugadores hagan una pausa, revisen y se reorienten antes de la siguiente fase.

Para los jugadores que se preparan para partidos o regresan de una lesión, este bloque puede ser más ligero o sustituido por repases tácticos, preparación de jugadas a balón parado o sesiones de análisis en el aula.

Noche: Compromisos con el Club y Tiempo Libre

Muchos de nuestros jugadores también están registrados en academias de la Liga de Irlanda o clubes locales. La estructura de TEMPO está diseñada para apoyar esto. Los jugadores pueden viajar a entrenamientos o partidos nocturnos con sus equipos de la LOI, o usar el tiempo para descansar, recuperarse y prepararse para el día siguiente.

Enfatizamos la importancia del estilo de vida: nutrición, sueño, gestión del tiempo y protocolos de recuperación son parte de nuestro modelo educativo. Los jugadores reciben apoyo, pero también se espera que aprendan a gestionar su propio rendimiento.

Un día en TEMPO es exigente, pero eso es intencional. Refleja las realidades de la vida en el siguiente nivel. Y para los jugadores serios sobre el fútbol, no hay mejor lugar para prepararse.



"Unirse a TEMPO es más que inscribirse en un programa. Es comprometerse con un estilo de vida que exige enfoque, esfuerzo y ambición cada día. Si estás listo para entrar en ese entorno, estamos listos para darte la bienvenida."





TEMPO



High Performance Academy ⚽
TV Programme | Junior Academy | Training Zone

📞 (+353) 87 373 0521 ✉️ secretarytfaelite@gmail.com



THE 360 PLAYER PLATFORM

En **TEMPO**, creemos en la claridad, conexión y responsabilidad, y nuestra aplicación personalizada 360 Player reúne todo esto en una plataforma poderosa y todo-en-uno. Diseñada para optimizar la comunicación y centralizar cada aspecto de la experiencia del jugador, sirve como el núcleo digital de nuestra academia.

La aplicación 360 Player está completamente integrada en las operaciones diarias de TEMPO. Conecta entrenadores, jugadores y padres en un espacio seguro, proporcionando acceso en tiempo real a todo, desde horarios y contenido de entrenamiento hasta actualizaciones académicas e información financiera. Es intuitiva, accesible y diseñada específicamente para entornos de alto rendimiento.

Para jugadores, la plataforma es su centro de desarrollo personal. Reciben planes de entrenamiento, objetivos de sesiones, análisis de rendimiento y retroalimentación de partidos directamente a través de la aplicación. También alberga sus tareas académicas, horarios de clases y actividades de desarrollo personal, lo que significa que todo lo que necesitan está en un solo lugar, accesible desde cualquier dispositivo.

Para entrenadores, la plataforma es una herramienta para planificación, entrega y seguimiento de rendimiento. Pueden cargar planes de sesiones, asignar ejercicios específicos por posición, registrar asistencia, realizar evaluaciones y proporcionar retroalimentación mediante vídeo, notas de voz o evaluaciones escritas. Es donde el coaching se encuentra con la claridad, permitiéndonos ofrecer un desarrollo verdaderamente individualizado.

Para padres, la aplicación proporciona tranquilidad y transparencia. Los padres pueden ver horarios, informes de progreso, anuncios y resúmenes financieros. La comunicación con el personal es simple, estructurada y receptiva, manteniendo a las familias siempre informadas sin necesidad de buscar información.





Para todos nuestros jugadores, nos aseguramos de que estén completamente equipados proporcionando una gama completa de kits esenciales para el programa. Estos kits están cuidadosamente seleccionados para apoyar cada aspecto del entrenamiento y desarrollo, permitiendo a los participantes rendir al máximo. Desde uniformes y ropa de entrenamiento hasta equipos especializados adaptados a las necesidades del programa, priorizamos tanto la calidad como la funcionalidad. Nuestro objetivo es crear una experiencia profesional consistente que prepare a cada jugador para el éxito dentro y fuera del campo.

TEMPO TRAINING KIT





www.thomondfootballacademy.com



THANK YOU & FINAL WORD

Agradecemos que te hayas tomado el tiempo para explorar lo que hace diferente a TEMPO

Esto es más que una academia. Es un entorno de alto rendimiento, un sistema de apoyo y un camino hacia algo más grande. Ya sea que tu objetivo sea obtener una beca, firmar un contrato profesional o simplemente convertirte en la mejor versión de ti mismo, estamos aquí para ayudarte a hacerlo realidad.

Nuestros jugadores no solo entrenan. Crecen. Aprenden. Lideran. Enfrentan altas expectativas todos los días y cuentan con el apoyo de un equipo que cree en su potencial tanto como ellos mismos.

Si te tomas en serio el fútbol. Si estás comprometido con el crecimiento. Si estás dispuesto a trabajar, estamos listos para darte la bienvenida.

Esta es tu invitación para dar el siguiente paso.

Esperamos saber de ti.

www.thomondfootballacademy.com

SPAIN

@getxolanguages
admin@getxolanguages.com
(+34) 688 87 46 00
www.getxolanguages.com

IRELAND

@TFA.elite
secretarytfaelite@gmail.com
(+353) 87 373 0521

