



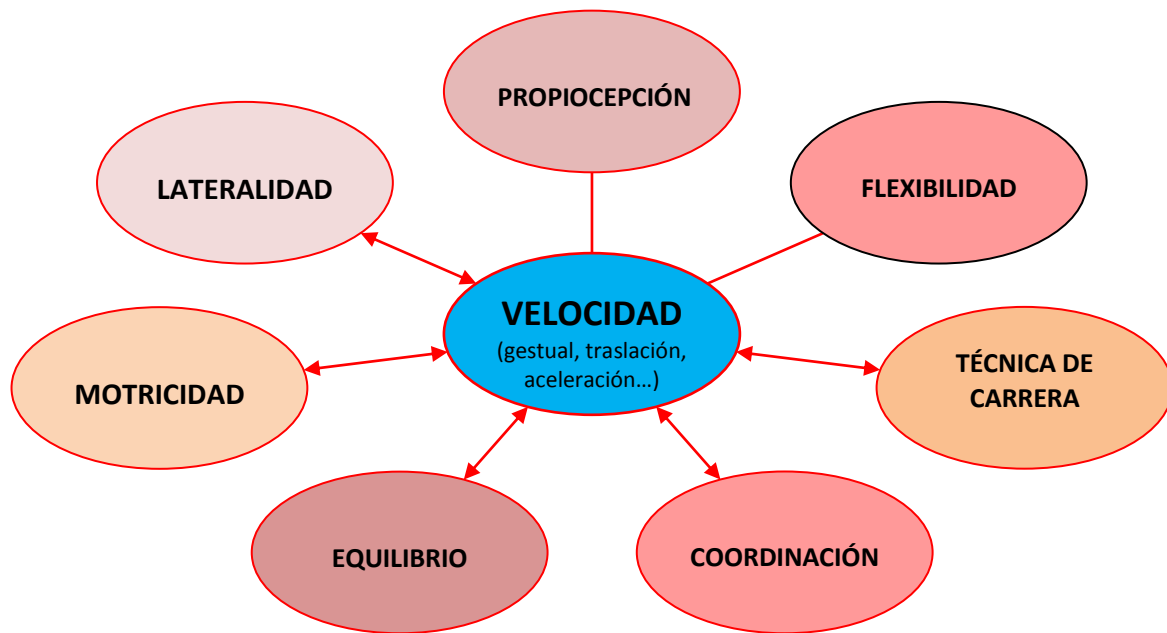
BLOQUE FÍSICO DRIBLING



TECNIFICACIÓN - COACHING - PORTEROS - READAPTACIÓN

La Academia Dribling les informa de los contenidos del programa de BLOQUE FÍSICO perteneciente a la programación de formación deportiva Dribling para la temporada 2015/16. El bloque físico supone un complemento al entrenamiento consistente en un trabajo de treinta minutos, previo o posterior a la sesión de entrenamiento semanal Dribling, con el fin de mejorar las capacidades físicas necesarias para el jugador y evitar lesiones deportivas.

Los objetivos y características del programa son:



- Los **trabajos físicos están adecuados a la temporada** y han sido diseñados teniendo en cuenta el comienzo y final de la competición, al igual que sus descansos intermedios.
- Las sesiones durarán **30 minutos**, de 18:15 a 18:45 h.
- La mejora del futbolista radica en el **esfuerzo** en cada sesión y en la **continuidad** del programa. Un esfuerzo diario sobresaliente unido a un trabajo a largo plazo durante toda la temporada garantiza una mejora notable en las capacidades físicas del jugador.
- Para que la sesión sea productiva se deben cumplir dos requisitos imprescindibles: antes de entrenar la **musculatura** debe estar **en óptimo estado (debe calentarse 10 minutos)** y después de la sesión la **musculatura tiene que ser trabajada para evitar lesiones (debe estirarse 10 minutos para mejorar la elasticidad)**. No hacerlo puede suponer riesgo de lesión durante la sesión si no se ha calentado y riesgo de sobrecarga posterior al entrenamiento si no se estira al acabar.
- Teniendo como referencia el diseño de los ejercicios, **se va a valorar más la calidad e intensidad en su ejecución** que el volumen de trabajo de cara a favorecer la interiorización de rutinas compatibles con el deporte de alto rendimiento.
- Es necesario acudir a la sesión con zapatillas de running y botella de agua (hidratación aunque la temperatura sea baja).
- Es recomendable acudir con un **alimento energético** como fruta o barrita que permita mantener un nivel de glucosa óptimo en sangre y que será consumido entre el bloque físico y el entrenamiento Dribling.
- En caso de no poder asistir se podrá recuperar en cualquiera de los otros bloques físicos de la semana.
- Además del formato DRIBLING (75 MIN.) + BLOQUE FÍSICO (30 MIN.) existe la posibilidad de realizar BLOQUE FÍSICO (30 MIN.) + BLOQUE FÍSICO (30 MIN.) como entrenamiento únicamente físico.

Estos trabajos físico-técnicos se desarrollan tanto en la sede de Carabanchel, como en la sede del Club Las Encinas de Boadilla donde, gracias a sus magníficas instalaciones (campo de fútbol 11, piscinas, gimnasio...), entrenan grupos de trabajo de gran calidad.

Reciban un cordial saludo.

Yanko Ordóñez (responsable área de preparación física Academia Dribling)

A. T. Centro de Tecnificación Dribling S.L.

C.I.F.: B-87164836 www.dribling.es

Tel. 692.688.769 – 659.534.409