



READAPTACIÓN DRIBLING



TECNIFICACIÓN - COACHING - PORTEROS - READAPTACIÓN

La Academia Dribling les informa de los contenidos del programa de READAPTACIÓN perteneciente a la programación de formación deportiva Dribling. La **readaptación** consiste en un trabajo personalizado paralelo al entrenamiento Dribling cuyo objetivo es recuperar las capacidades de un jugador perdidas o mermadas por diferentes causas. Está compuesto por dos niveles de trabajo que varían en volumen e intensidad dirigidos a los siguientes jugadores:

- READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO.

- o jugadores que han sufrido una lesión de consideración, y necesitan alcanzar un estado de forma adecuado para reincorporarse nuevamente al entrenamiento.
- o jugadores que llevan un tiempo sin desarrollar actividad física y necesitan conseguir un estado físico suficiente como para poder entrenar en un equipo con un mínimo de garantías.

- READAPTACIÓN A LA COMPETICIÓN.

- o jugadores que han salido de una lesión y están entrenando con su equipo pero aún no alcanzan un ritmo de entrenamiento suficiente como para competir en óptimas condiciones.
- o jugadores que han sufrido un descenso en su rendimiento por diversas causas (falta de motivación, sobrecarga de esfuerzos, debilidad mental...).

CONDICIONANTES DE TRABAJO

- El ritmo de la recuperación responde a la progresión/mejora del jugador.
- Respetar la zona y su clínica más que a cualquier protocolo.
- La flexibilidad, fuerza y coordinación (propiocepción) será la base de un buen trabajo posterior.
- El jugador no podrá reincorporarse al grupo si no realiza adecuadamente y sin riesgo, todos los gestos deportivos.
- No se realizará una sesión de trabajo, si el jugador no se encuentra en un estado de forma adecuado.
- El reingreso en el entrenamiento técnico grupal dentro de la Academia será progresivo.

El programa es dirigido y desarrollado por un equipo multidisciplinar compuesto por preparadores físicos, entrenadores técnicos titulados con amplia experiencia y un médico deportivo.

Ambos tipos de readaptación, los cuales se pueden contratar por sesiones, **no suponen un coste adicional para al alumno Dribling que ha caído lesionado**. La intención del programa es que dicho alumno haga un trabajo adaptado al margen del grupo con el fin de conseguir el nivel mínimo necesario para volver a dichos entrenamientos.

Todos estos trabajos físico-técnicos se desarrollan en la sede del Club Las Encinas de Boadilla donde, gracias a sus magníficas instalaciones (campo de fútbol 11, 8 piscinas, gimnasio...), entrenan grupos de trabajo de gran calidad.

HORARIOS READAPTACIÓN	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17:30-18:15	NO	SÍ	NO
19:15-20:00	SÍ	NO	NO
17:30- 20:00	NO	NO	SÍ

COSTE READAPTACIÓN	Nº sesiones	Precio externos	Precio alumnos Dribling lesionados
PROGRAMA DE READAPTACIÓN	8	180 €	-
SESIONES ESPECÍFICAS (el tipo de sesión será definido dependiendo de las necesidades físicas del jugador y las preferencias este: gimnasio, piscina, técnica de carrera....)	1	30 €	Gratuito

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