



ÁREA DE PREPARACIÓN FÍSICO-TÉCNICA DE LA ACADEMIA DRIBLING
TEMPORADA 2018/2019

YANKO ORDÓÑEZ
(responsable del PAT)
Teléfono: 655 91 28 90

El PAT o Programa de Alta Tecnificación es una preparación técnica superior encaminada a jugadores de **etapa infantil en adelante** que desean orientar su formación al deporte profesional gracias a un seguimiento profesional de las diferentes áreas que engloban a un jugador (técnica, táctica, psicológica, física, nutricional, etc.).

Dicho programa desarrolla un **trabajo semipersonalizado y multifuncional** cuyo objetivo es formar al deportista en las diferentes facetas que integran el trabajo de un jugador que quiere llegar a la alta competición.

La intención de la Academia Dribling es crear grupos de trabajo de calidad en el que el jugador empiece a trabajar en etapa infantil acabando su etapa juvenil habiendo adquirido capacidades y destrezas que le posicionen correctamente para iniciar su etapa de fútbol profesional.

¿Qué incluye el PAT?

- Entrenamientos funcionales e integrados.

- 4/5 sesiones mensuales de 75' de duración (el programa no descansa en navidad ni en Semana Santa).
- Se caracterizan por tener un ritmo muy elevado por la exigencia en cuanto a la alta intensidad y por el volumen de su carga (no existen apenas descansos).

- Servicio de readaptación.

- El programa goza de un técnico especialista en readaptación con experiencia en grandes clubes que trata al jugador lesionado para adelantar su recuperación.
- Al jugador lesionado se le realiza una evaluación inicial, se le propone un trabajo personalizado adaptado y se lleva a cabo un seguimiento, al margen del grupo, con el fin de conseguir su recuperación lo antes posible.
- Durante la baja competitiva, el jugador puede venir todos los días a trabajar con el recuperador.

- Bloque físico integrado en el entrenamiento.

- En épocas de carga de trabajo como septiembre, octubre, enero y vuelta se Semana Santa se integran en los entrenamientos cargas físicas adaptadas a cada jugador para mejorar capacidades físicas.
- En caso de ser necesario, dicho bloque de trabajo físico se realizará antes o después del entrenamiento.

- Jornadas de formación (psicología, nutrición, biomecánica, etc.).

- Gracias a una sesión trimestral de formación teórica que esa sesión será complementaria al entrenamiento semanal combinando ambos trabajos formativos en una misma semana.

	1er TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
INFANTILES	Motivación y deporte	Nutrición y salud en la competición	Estiramientos e higiene postural
CADETES	Hábitos del deportista profesional	Reglas de juego	Autoconfianza, autoestima y deporte
JUVENILES	DAFO en el fútbol	Técnica y táctica competitiva	Biomecánica en alto rendimiento

- Planificaciones físicas anuales personalizadas.

- Cualquier jugador inscrito al programa puede solicitar en cualquier momento del año una planificación física para un periodo en el que no vaya a competir o entrenar para así tener una continuidad en el rendimiento.
- Destinadas a conservar la forma física en periodos vacacionales.

- Visionado de partidos y posterior trabajo táctico y psicológico en nuestras instalaciones (al menos uno bimensual).

- Grupos reducidos de un máximo de 8 jugadores por entrenador.

- Atención inmediata gracias a línea telefónica exclusiva para jugadores del PAT (655 91 28 90).

- Posibilidad de recuperar las ausencias.

- Un jugador puede asistir a otro grupo de su nivel para recuperar un día ausente pudiéndolo hacer a lo largo de toda la temporada. Además, en las semanas en las que los equipos suelen parar como navidad, año nuevo y Semana Santa, los jugadores pueden aprovechar a venir todos los días de la semana.

- Multientrenamientos en septiembre

- Los jugadores pueden venir todos los días que quieran en septiembre para así acumular carga de trabajo y adaptarnos a los días de entrenamiento durante ese mes tan cambiante con amistosos.

¿Dónde y cuándo se realizan los entrenos en grupos?

- Sede: Boadilla del Monte (Club Las Encinas de Boadilla).
- Horarios: lunes, martes, miércoles y jueves de 17:30 a 18:45 y de 18:45 a 20:00 horas.

¿Qué coste tiene el programa?

El coste es de 80 €/mes incluyendo todos los servicios anteriormente expuestos además de:

- **3 días gratuitos en los campus Dribling.**
 - A los alumnos que permanezcan de manera continuada en el programa se les gratificará con la asistencia tres días a los Campus Dribling de 9 a 14h. Los asistentes a todo el 1er trimestre estarán invitados un día al Campus de Navidad (del 24 al 28 de diciembre), en el 2º trimestre (un día del 15 al 17 de abril) y en el 3er trimestre al campus de verano (un día del 24 al 28 de junio).
- **1 día gratuito de intratemporada** (el 4 de enero de 11:00 a 13:00 h. y posterior ágape de invitación a las familias).
- Descuento en actividades complementarias (campus y stages).

¿A qué actividades complementarias se puede inscribir?

2018

CAMPUS VERANO (3 semanas del 25 al 29 de junio, del 2 al 6 de julio y del 9 al 13 de julio de 2018)

- o Campus de 9:00 a 14:00 h.

PRETEMPORADA

FECHA	HORARIO
30 de julio al 3 de agosto	9:30 a 11:30 h.
6 al 10 de agosto	
13 al 17 de agosto	9:00 a 13:00 h.
20 al 24 de agosto	9:00 a 13:00 h.
27 al 31 de agosto	17:00 a 21:00 h.

CAMPUS NAVIDAD (4 días - 24, 26, 27 y 28 de diciembre de 2018)

- o Campus de 9:00 a 14:00 h.
- o Stage de preparación de 15:45 a 17:15 h.
- o Campus + Stage de 9:00 a 17:17 h. (comida incluida)



2019

STAGE AÑO NUEVO (3 días – 2, 3 y 4 de enero de 2019).

- Stage de preparación de 10:00 a 12:00 h.

CAMPUS SEMANA SANTA (3 días – 15, 16 y 17 de abril de 2019)

- Campus de 9:00 a 14:00 h.
- Stage de preparación de 15:45 a 17:15 h.
- Campus + Stage de 9:00 a 17:17 h. (comida incluida).

CAMPUS VERANO (3 semanas del 24 al 28 de junio, del 1 al 5 y del 8 al 12 de julio de 2019)

- Campus de 9:00 a 14:00 h.

PRETEMPORADA

FECHA	HORARIO
29 de julio al 2 de agosto	9:30 a 11:30 h.
5 al 9 de agosto	
12 al 16 de agosto	9:00 a 13:00 h.
19 al 23 de agosto	9:00 a 13:00 h.
26 al 30 de agosto	17:00 a 21:00 h.

Nota: Los CAMPUS de 9 a 14 h. suelen gozar de grupos de infantiles/cadetes que trabajan a buen ritmo de 9:00 a 14:00 h. Posteriormente los jugadores que sean del PAT pueden:

- irse a casa.
- quedarse a comer para realizar el Stage a las 15:45 h. y a las 17:15 h. e irse a casa.
- quedarse a comer para realizar el Stage a las 15:45 h. y a las 17:30 h. comenzar su entrenamiento del PAT (en el caso de ser alumno de 2º turno intentaríamos adelantarlo al primer turno para que fuese todo seguido).

ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES

- Sede: Boadilla del Monte (Club Las Encinas de Boadilla).
- Horarios:
 - de lunes a jueves de 16:15 a 17:30 h.
 - Precio: 40 €/sesión para alumnos PAT y 50 €/sesión para los no alumnos.