

ENTRENAMIENTO: FÚTBOL

JUAN IRIBARREN - ATLÉTICO DE MADRID

En el cuerpo técnico del Atlético de Madrid, estamos abiertos a innovaciones en equipamiento e instalaciones deportivas con nuevas tecnologías que mejoren las prestaciones de nuestro trabajo y, por tanto, que sean susceptibles de elevar el rendimiento de nuestros jugadores y del equipo.

Durante las dos últimas temporadas (2006/07 y 2007/08) hemos incorporado en nuestros entrenamientos, entre otros sistemas la tecnología de la Vibrosphere®, habiendo obtenido resultados satisfactorios.



La Vibrosphere® nos permite introducir nuevos estímulos integrando diversos conceptos del entrenamiento propioceptivo y de fuerza, con diversos objetivos. Amplía el repertorio de nuestra preparación física y aporta mayor variedad de contenidos en las tareas propuestas.

En la actualidad, estamos empleando la Vibrosphere® tanto en tareas de readaptación post-lesión como en contenidos complementarios de entrenamiento. Estos se aplican de manera individualizada durante una hora antes del entrenamiento del equipo profesional de 1ª división, con el objetivo de estimular los sistemas propioceptivos en programas de prevención de lesiones. Otra finalidad es desarrollar diversas manifestaciones neuromusculares de la fuerza, para optimizar el rendimiento físico de nuestros jugadores.

El concepto Vibrosphere®, que integra en un mismo implemento el sistema de vibración con el de inestabilidad de su superficie, nos permite incorporar propuestas de trabajo más complejas y estimulantes, atendiendo a diversos objetivos del entrenamiento.

Este sistema lo emplea habitualmente el Preparador Físico del Club (Juan Iribarren) y el Readaptador Físico (Oscar Pitillas), así como los Fisioterapeutas (Esteban Arévalo y Sebastián Truyols), y de su uso ya se han beneficiado numerosos jugadores de la plantilla profesional, como Forlán, Maxi Rodríguez, Petrov, Leo Franco, Valera, Facón, Cuellar, Seitaridis, Motta, Mista, De las Cuevas etc.

Juan Iribarren
Preparador Físico del Atlético de Madrid

Distribuidor en España: Safran Development S.L. • Calle Montemayor 27, 03730 Javea (Alicante)
Tel. +34-965 795350 • Fax. +34-965 795350 • Mov. +34-606 658801 • info@safran.es • www.safran.es

