

## **INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA:**

### **GENERALIDADES:**

Curso de carácter **no oficial y únicamente federativo** indicado para directores técnicos de clubes, entrenadores, monitores, personal trainers, y demás personal interesado en formarse en el sector del pádel.

Hasta ahora las clases de pádel han ido enfocadas en su mayoría al trabajo técnico-táctico sin prestar una atención específica al apartado físico. Es cierto que para su aprendizaje no es imprescindible tener una gran preparación física, aunque está demostrado que a medida que vamos aprendiendo, la parte física se convierte en un pilar básico para mejorar nuestro nivel. En este curso queremos presentaros algunos materiales que introducidos en una sesión de pádel pueden ayudar a que la clase resulte más divertida y que al mismo tiempo nuestros alumnos mejoren su condición física.

Curso con diploma por la Federación Andaluza de Pádel.

### **CONTENIDOS:**

#### **1. PRESENTACIÓN**

##### **1.1. IMPORTANCIA DE INCLUIR PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS CLASES DE PADEL**

##### **1.2. MATERIAL BÁSICO PARA TRABAJAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN PÁDEL**

#### **2. CALENTAMIENTO**

##### **2.1. DEFINICIÓN**

##### **2.2. EFECTOS DEL CALENTAMIENTO**

##### **2.3. FASES DEL CALENTAMIENTO**

##### **2.4. EJEMPLO DE CALENTAMIENTO ARTICULAR**

##### **2.5. EJEMPLO DE CALENTAMIENTO CON CIRCUITO OBERON**

#### **3. LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL PÁDEL**

##### **3.1. INTRODUCCIÓN**

##### **3.2. FUERZA**

##### **3.3. VELOCIDAD**

##### **3.4. RESISTENCIA**

##### **3.5. CUALIDADES COORDINATIVAS**

#### 4. LA COORDINACIÓN EN EL PADEL

##### 4.1. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN EL PADEL

#### 5. DESPLAZAMIENTOS EN EL PADEL

##### 5.1. INTRODUCCIÓN A LOS DESPLAZAMIENTOS

##### 5.2. FASES DE LOS DESPLAZAMIENTOS

##### 5.3. DISEÑO Y COMBINACIONES PARA TRABAJAR LOS DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y LA COORDINACIÓN

##### 5.4. EJEMPLO DE TRABAJO CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS

#### 6. LA FUERZA EN EL PÁDEL

##### 6.1. INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE FUERZA

##### 6.2. CONCEPTO DE FUERZA

#### 7. LA POTENCIA DE PIERNAS EN EL PÁDEL

##### 7.1. IMPORTANCIA DE LA POTENCIA EN EL PÁDEL

#### 8. LA VELOCIDAD EN EL PÁDEL

##### 8.1. INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE VELOCIDAD

##### 8.2. VELOCIDAD DE REACCIÓN

##### 8.3. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

#### 9. LA RESISTENCIA EN EL PÁDEL

##### 9.1. INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE RESISTENCIA

##### 9.2. CLASIFICACIONES DE LA RESISTENCIA

#### 10. ENTRENAMIENTO INTERMITENTE EN EL PÁDEL

#### 11. LA FLEXIBILIDAD EN EL PÁDEL

#### 12. ESTIRAMIENTOS

##### 12.1. TABLA DE ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

##### 12.2. TABLA DE ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR

##### 12.3. GRÁFICO DURACIÓN DE LOS PARTIDOS DE PADEL

#### 13. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

#### 14. ENTRENAMIENTO CON MENORES. FASES SENSIBLES

### HORARIOS:

Fin de semana:

Sábado de 10:00 a 20:00.

Domingo de 10:00 a 20:00.

### HORARIO DEL CURSO

SÁBADO	
HORA	
10:00 - 14:00	Teórica-práctica. Aula-pista.
14:00 - 16:00	Descanso
16:00 - 20:00	Teórica-práctica. Aula-pista.

DOMINGO	
HORA	
10:00 - 14:00	Teórica-práctica. Aula-pista.
14:00 - 16:00	Descanso.
16:00 - 20:00	Teórica-práctica.

Este horario puede sufrir variaciones debido a circunstancias adversas, como climatológicas, disponibilidad de instalaciones...etc.

**EXAMENES:** No hay exámenes.

**INSCRIPCIÓN:** - Exclusivamente por vía mail, [fap@fap.es](mailto:fap@fap.es). Adjuntando hoja de inscripción y pago del curso. Las plazas son limitadas (25) y se adjudicarán por riguroso orden de entrada vía mail, siempre y cuando venga acompañado de los dos documentos imprescindibles:

1- Hoja de inscripción, que podrá descargar en nuestra página web, apartado documentos, área de formación, hoja de inscripción curso preparación física.

2- Justificante de pago de **250€** en concepto de inscripción por transferencia bancaria al siguiente número de cuenta: **3058-3501-26-2720007449 (Cajamar)**.

- Una vez formalizada la inscripción se le enviará vía mail el manual del curso. El día de comienzo del curso se le hará entrega del material complementario.

- En caso de no realizarse el curso por parte de la FAP la inscripción se traslada a un curso posterior.

- En caso de ser el alumno el que anule su matrícula al curso, este debe comunicarlo con 5 días de antelación para que se traslade la inscripción a un curso posterior.

### **REQUISITOS:**

- **Tener los 18 años cumplidos.**
- **Email de contacto.**

### **INFORMACIÓN IMPORTANTE:**

- No podrá iniciar el curso ninguna persona que no haya abonado el curso completo y haya entregado todos los documentos solicitados.

- Las reservas de plaza se otorgaran por riguroso orden de entrada de inscripciones en el sistema informático de la FAP, hasta un número de 25.

- El mínimo de alumnos inscritos para que se realice el curso será de 10. Si hubiera menos inscritos el departamento de docencia a su criterio podrá dar el curso por suspendido y la inscripción se podrá utilizar para cualquier otro curso de preparación física que este publicado en el calendario.

- La asistencia a clase es obligatoria para poder recibir el diploma. En caso de causa mayor se estudiará el caso en concreto.
- Recomendación importante, tener en algún soporte, ya sea en papel o medio electrónico, el manual del curso.
- Una vez terminado el curso en todas sus horas recibirá en su domicilio el diploma acreditativo de asistencia al curso de preparación física.